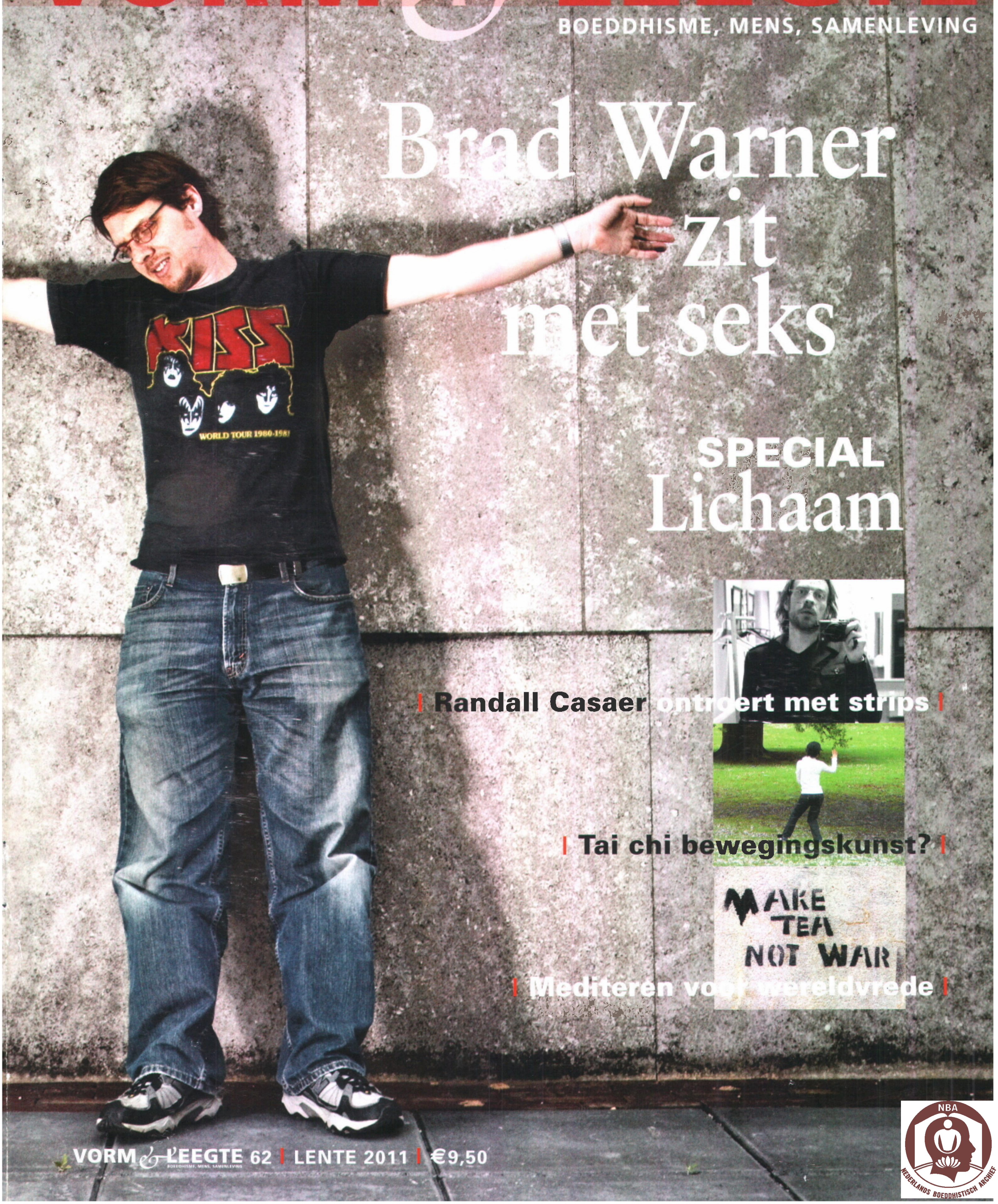
VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING



Brad Warner zit met seks

SPECIAL Lichaam

| Randall Casaer ontroert met strips |

| Tai chi bewegingskunst? |

| Mediteren voor wereldvrede |

VORM & LEEGTE 62 | LENTE 2011 | €9,50

– advertentie –

4 nummers voor € 15,—



30% KORTING

Neem een abonnement of geef er één cadeau:
Voor € **15,-** ontvang je een jaar lang (4 nummers) *Yoga Magazine!*

Ga naar **www.yogaonline.nl/vorm** of bel gratis 0800-0220660

> "Hier, Shariputra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn."
> — *Hartsoetra*

Lichaamsonderzoek



De dharma wordt traditioneel beschouwd als het beste medicijn tegen elke vorm van menselijk lijden en de Boeddha als de beste dokter of therapeut. Hij stelde een causale diagnose van het lijden (*pratitya samutpada*, afhankelijk ontstaan), en formuleerde zijn fundamentele inzicht in de vorm van de vier edele waarheden: er is *dukkha* (onvrede, geestelijk lijden), *dukkha* heeft een oorzaak (verlangen, begeerte), je kunt het *dukkha*-ziekteproces stoppen (door de oorzaak te verwijderen) en als kers op de taart gaf hij er gelijk een praktisch uitvoerbare therapie bij (het edele achtvoudige pad). — Hoe kunnen we de geest bevrijden van alle soorten lijden en onvrede? De koninklijke weg naar de menselijke geest is nog steeds het lichaam. Lichaam en geest zijn intiem en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Lichamelijke processen weerspiegelen zich in de geest en gedachten en emoties vertalen zich direct in lichamelijke ervaringen. Wil je de geest leren kennen, bestudeer het lichaam! Onmiddellijk contact krijgen met de wereld van het lichaam vereist echter geoefende milde aandacht. Hoewel tegenwoordig het lichaam extreem veel aandacht krijgt in de zin van verfraaiing, welness en verzorging, lijken we te vergeten hoe we ons lichaam met onvoorwaardelijke en liefdevolle aandacht kunnen bewonen. Door meer waarde te hechten aan wat zich in ons hoofd afspeelt dreigen we de vertrouwdheid en intieme verbondenheid met ons lichaam kwijt te raken. Toch is het lichaam zo dichtbij en altijd bij de hand. Ga zitten, sluit je ogen en onderzoek je lichaam van binnenuit, gewoon zoals het is. Een mooie vorm om het contact met het lichaam te ontwikkelen is de zgn. bodyscan, een vast onderdeel van iedere mindfulness training, waarbij je heel systematisch met het zoeklicht van je aandacht lichamelijke gewaarwordingen opspoort en bewust probeert te ervaren. In deze *Vorm&Leegte* helpen we u alvast op weg met zowel theoretisch als praktisch lichaamsonderzoek.

Boeddhisme is niet dogmatisch. Daardoor zijn er door de eeuwen heen verschillende stromingen en interpretaties ontstaan, van sterk religieus tot ongeïnstitutionaliseerd atheïstisch, het kan allemaal. Het maakt niet uit welke traditie u het meest aanspreekt, over één ding zijn we het allemaal eens: wat de Boeddha ontdekte en doorgaf is zo de moeite waard, dat we het voor onszelf willen ontdekken, beoefenen, trainen, overdragen, opschrijven, zingen… Door die veelheid aan vormen en benaderingen is het echter niet altijd makkelijk om door de bomen het bos te blijven zien. *Vorm&Leegte* heeft er altijd naar gestreefd een gids te zijn door de bonte maar inspirerende wereld van de Dharma, maar omdat de naam *Vorm&Leegte* niet altijd helder aangaf wat voor tijdschrift de lezer in handen had, verschijnt het blad vanaf het komende zomernummer met een nieuwe naam die aan duidelijkheid en herkenbaarheid niets te wensen overlaat: 'Boeddha Magazine'. Niet alleen de naam, ook de hele *look-and-feel* van het blad krijgt vanaf het volgende nummer een nieuwe impuls. Hoe dan ook, *Boeddha Magazine* wordt *all inclusive* en net als dit lentenummer weer volledig in kleur!

Tot slot wens ik u veel leesplezier met deze laatste *Vorm&Leegte*.

Dorine Esser

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers, Marieke Davidse (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Manu Adriaens, Maarten Barckhof, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Diego Franssens, Gunabhadri, Tim den Heijer, Joop Hoek, Mark de Jonge, André Kalden, Frits Koster, Robert Keurntjes, Dorle Lommatzsch, Ton Maas, Mokshagandhi, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Willem Schuitemaker, Anne-Christine Staals, Chris Strijthagen, Diana Vernooij, Carolien Wip.

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €33,50
Jaarabonnement: €35
Kennismaking (2 nummers): €10
Kennismakingscadeau (2 nummers): €10
België
Jaarabonnement: €38,50
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €55
Jaarabonnement buiten Europa: €70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen:
www.aboland.nl
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut) Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest

Advertenties
E-mail: advertenties@vormenleegte.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl
www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Omslagontwerp: Leo van der Kolk
Vormgeving en opmaak: Manigarbha
Productie: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*: www.vriendenvanboeddhisme.nl

Vorm&Leegte 62, jaargang 16, nr 1, lente 2011
ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 31 juli, 1 november. Agenda redactie: **agenda@vormenleegte.nl** (Let op! Alleen dit mailadres gebruiken.)

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **www.vormenleegte.nl** vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

18-24 april
Kind Awareness Retreat (vipassana) o.l.v. Vinny Ferraro en Jake Cahill
Plaats: *Naropa Instituut*, Vierhonderdpolderdijk 10, Cadzand
Info: De retraite wordt georganiseerd door *Tegen de stroom in*. E-mail: service@tegendestroomin.com; website: www.tegendestroomin.com; tel.: Frank Uyttebroeck 06 - 53721895

27 april
Start cursus introductie in meditatie o.l.v. Arthamitra
Plaats: *Boeddhistisch Centrum Amsterdam Triratna*, Palmstraat 63
Info: De cursus duurt vier woensdagavonden van 19.30 - 22.00 uur
e-mail: info@bcatriratna.nl; website: www.bcatriratna.nl; tel.: 020 - 420 7097

1-7 mei
Vredes- & metta-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en Inez Roelofs
Plaats: *Internationaal Theosofisch Centrum* in Naarden
Info: sangha.metta.adm@gmail.com;
website: www.sanghametta.nl

2-9 mei
Zenweek Spanje
Info: e-mail: raoul@zen.nl; website: www.zen.nl/den haag; tel.: 070 - 346 7977

3, 10, 17 en 22 mei
Chanting oefenavonden o.l.v. Jetty Heynekamp voor de Vesakh-viering zondag 22 mei.
Met Vesakh worden drie belangrijke gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha herdacht: zijn geboorte, verlichting en heengaan. Iedereen is welkom om de viering bij te wonen.
Plaats: *Vipassana Meditatiecentrum Groningen*, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen
Info: De oefenavonden op dinsdagen zijn van 19.30 - 21.30 uur. De Vesakh-viering op zondag 22 mei is van 10.00-14.00 uur.
e-mail: info@vipassana-groningen.nl;
website: www.vipassana-groningen.nl;
tel.: 050 - 527 60 51

14 mei
Filosofie tussen culturen – serie I door Nico Tydeman
Meister Eckhart's negatieve theologie en de contemplatieve praktijk van zen
Plaats: *Universiteit voor Humanisitiek*, Kromme Nieuwegracht 29, Utrecht
Info: e-mail: info@filosofie-oostwest.nl;
website: www.filosofie-oostwest.nl;
tel.: 033 - 4227 202

19-22 mei
Retraite met Bernadette Willemsen-Berendse
Plaats: *ZIN*, Boxtelseweg 58, Vught
Info: De retraite duurt van do. 19.00 uur tot zo. 16.00 uur. E-mail: welkom@zininwerk.nl;
website: www.zininwerk.nl;
tel.: 073 - 658 8000

1-5 juni
T'ai chi en meditatie retraite o.l.v. Sthirananda en Gunabhadri
Plaats: *Stichting Metta Vihara* Schoorl,
Info: e-mail: info@mettavihara.nl;
website: www.mettavihara.nl;
tel.: 011 - 4681444 en 06 - 3816 9886

2-5 juni
**Hemelvaartretraite,
o.l.v. Ank Schravendeel**
Een retraite met combinatie van Vipassana- en Metta-meditatie van do. 11.00 tot zo. 16.00 uur.
Plaats: *Vipassana Meditatiecentrum Groningen*, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen
Info: E-mail: info@vipassana-groningen.nl;
website: www.vipassana-groningen.nl;
tel.: 050 - 527 6051

9-13 juni
Alleen de oneindige ruimte van leegte en licht, vrouwenretraite
Plaats: *Zenkluizen, Stichting Theresiahoeve*, p/a Huffelsheck 1, Leidenborn, Duitsland
Info: e-mail: zenklausen@t-online.de;
website: www.zenkluizen.nl;
tel.: 0049 - 6559 467

10-12 juni
Mindfulness-weekend-retraite (vipassana) o.l.v. Björn Prins en Judith Nuyts
Plaats: Baal (België)
Info: www.itam.be;
tel.: 0032 - (0)9 387 00 45

18-27 juni
10-daagse stilteretraite in de Algarve (Portugal) o.l.v. Paul Van hooydonck
Info & aanmelding:
e-mail: paulvanhooydonck@hotmail.com

1-3 juli
Mindfulness & Lichaamsexpressie met Laila Keuning en Frits Koster
Plaats: *Centrum Meeuwenveen* te Havelte
Info: www.lailakeuning.nl;
tel.: 0595 - 435 351

4-8 juli
Work practice days o.l.v. Myoshin and Anneke Roozendaal
Plaats: *Zen Center Noorderpoort*, Butenweg 1, Wapserveen
Info: e-mail: np@zeninstitute.org;
website: www.zeninstitute.org en www.zenmeditatie.org; tel.: 0521 - 321 204

4-10 juli
Vrouwenretraite o.l.v. Doshin Houtman
Voertaal Engels, individuele gesprekken in het Nederlands
Plaats: Waldhaus am Laachersee (Duitsland)
Info: www.waldhaus-am-laacher-see.de;
Inzicht & Bevrijding website: www.inzichtenbevrijding.nl; of e-mail: infodoshin@planet.nl

VORM & LEEGTE

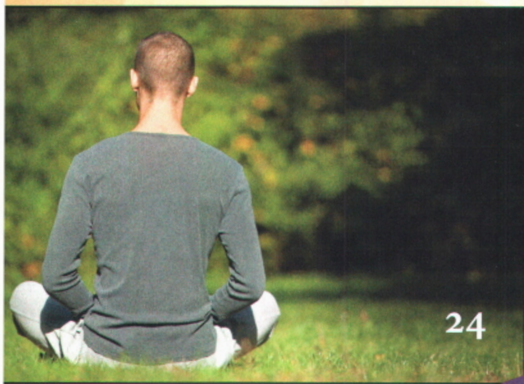




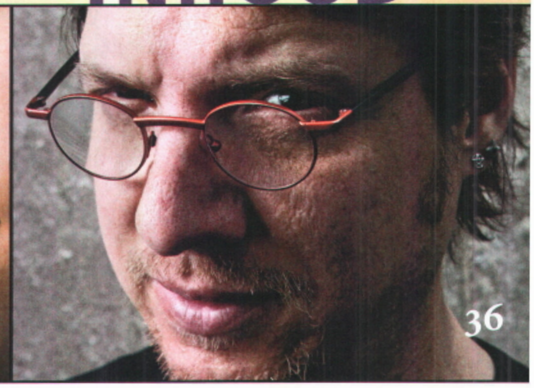


En verder...

INHOUD







Lichaam

COVER ONTWERP: Leo van der Kolk | FOTO: Diego Franssens

Zenleraar
Maarten Houtman
1918 - 2011



Maarten Houtman is in de Nederlandse zenwereld altijd een eenling gebleven. Dat zal te maken hebben met de vreemde cultuur die hij hier aantrof, maar ook met zijn bijzondere spirituele achtergrond. Zoals zijn ontmoetingen met Krishnamurti en zijn ervaringen in het jappenkamp. Hij werd op 29 april 1918 geboren op Midden-Java, temidden van een overweldigende natuur. Als kind werd hem vijf jaar lang verteld uit de Mahabharata. Het stond aan de basis van een weergaloos verhalend vermogen, dat hij meer dan vijftig jaar in dienst stelde van zijn onderricht. Daarbij bracht hij een revolutie teweeg in de wereld van allen die hem hoorden.

De kern van zijn meditatie was het zazen dat Dürckheim hem doorgaf. Toen hij later kennismaakte met de taoïstische energie-oefeningen van Mantak Chia, integreerde hij die in zijn methode, omdat ze 'de wilsinspanning van het ego tot het minimum beperken'. Deze oefenwijze noemde hij Tao-zen, 'de weg van niet-dwang'. In 1986 richtte hij de stichting 'Zen als leefwijze' op om zijn werk bekendheid te geven. Meditatie was voor hem méér dan 'het kussentje', het omvat je hele leven.

Op 5 januari dit jaar ging hij over de grens van het voorlopige. Zij die van hem houden zoals hij van ons hield, voelen zich niet verlaten, 'in het wezenlijke raakt niets zoek'.

Hein Zeillemaker, *Stichting Zen als leefwijze*, **www.taozen.nl**

column

'-ist'

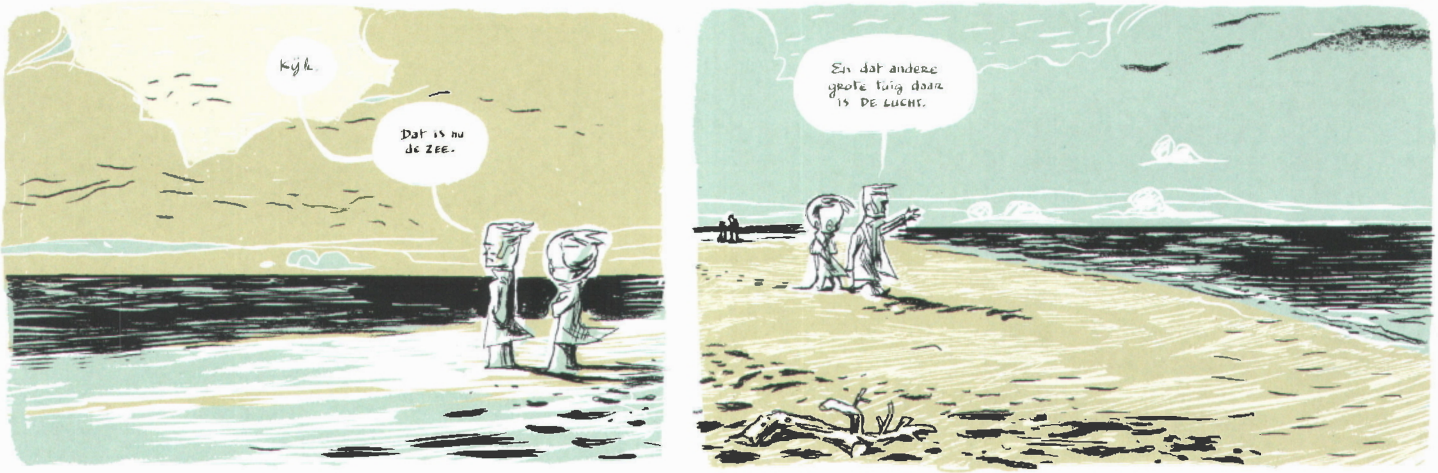
Als taalkundige heb ik een fascinatie met woorden en hoe die de wereld beïnvloeden. Hoezo 'geen woorden maar daden'? Woorden doen mensen in de gevangenis belanden, ontroeren je, veroorzaken oorlogen of laten je lachen tot je buikpijn hebt. Woorden zijn daden. En geen religie benut dat beter dan het boeddhisme.
Denk maar aan de directheid van de *Dhammapada*, de rijkheid van het *Lotus Soetra*, de paradoxen in de koans, de eenvoud van de haiku-dichters. Maar ook aan een woord als 'verlichting'. Niemand weet precies wat het betekent, maar de Boeings vliegen af en aan met wereldreizigers die het zoeken. Zo'n woord doet iets met ons en dat maakt het, hoe vaag ook, een prachtwoord.

Dat kun je niet zeggen van een ander woord in onze religie: boeddhist. We willen ons bevrijden van benauwde zienswijzen, de werkelijkheid zien zonder filter, ervaren dat 'een rots geen rots is en daarom werkelijk een rots is.' En hoe pakken we dat aan? Door in een hokje te kruipen, een stempel op ons voorhoofd te zetten: ik behoor voortaan tot de categorie der boeddhisten.
De Boeddha zelf sprak niet van boeddhisten. Hij had volgelingen, beoefenaars. Dat is toch iets heel anders dan een *-ist*. Een *-ist* is iemand die z'n identiteit reduceert tot een vast rijtje opvattingen. Een *-ist* gedijt bij een simpel wij-en-zij wereldbeeld. Extremisten strijden tegen fundamentalisten, waardoor anarchisten hun weer fascisten noemen en ga zo maar door. Verder op het schoolplein staan de zelfverklaarde boeddhisten af te geven op de materialisten. Als je vandaag het Bassie-isme begint, heb je morgen ruzie met de Adrianisten.

Gek genoeg kun je als *-ist* ook niet blind vertrouwen op je mede-*isten*. Er beweert er altijd wel één dat jij geen échte *-ist* bent. Piet is een salonsocialist, Hans een neppacifist, Anna noemt zich wel boeddhist, maar ondertussen... Zulke echtheidsvragen houden de gemoederen bezig, maar laten we eerlijk zijn: het gaat maar om een stickertje dat we voor ons gemak ergens opplakken. De vraag of Jan zich een boeddhist mag noemen, is net zo interessant als de vraag of de fles water op mijn bureau wel recht heeft op barcode 8 710400 341147.
Natuurlijk, een beestje moet een naam hebben. En een betere naam heb ik ook niet paraat. Maar laten we één ding onthouden: een boeddhist is werkelijk een boeddhist, omdat-ie geen boeddhist is. ☸

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

Tekenaar Randall Casaer over striptekenen



De flow van een **goede** strip

Hij luistert graag naar boeddhistische podcasts en mediteert dagelijks. Tekenaar **Randall Casaer** schetst zijn kijk op het bestaan. 'Het ego kan het artistieke proces ernstig doen stollen.'

tekst: Manu Adriaens

'Ik moet een jaar of elf geweest zijn toen meditatie op mijn pad kwam. Eigenlijk als een soort spel. Met ons gezin waren we op vakantie bij vrienden van mijn ouders in Tunesië. Molka, de vrouw des huizes, hield zich bezig met yoga en aanverwante zaken. Op een dag zei ze tegen ons, de kinderen: "Zullen we samen mediteren?" Daar hadden wij nog nooit van gehoord, maar ze legde ons in het kort de basisprincipes uit. En om het aantrekkelijk te maken, stopte ze er een wedstrijd-element in: "Ik ben benieuwd wie van jullie het langst stil kan zitten." Toen ik dat hoorde, was ik vastbesloten om te winnen. Te gek voor woorden natuurlijk: meditatie als competitie, haha! Maar goed, van alle kinderen hield ik het inderdaad het langst vol. En afgezien van die bevrediging van mijn naïeve winnaarsdrang, leerde ik er ook iets van: bij dit soort bezigheden voel ik me zeker niet onlekker.
Inmiddels ben ik een ervaringsdeskundige in de meest uiteenlopende disciplines. Zo heb ik me geruime tijd bezig gehouden met Tensegrity - een energie opwekkende opeenvolging van bewegingen - oorspronkelijk ontwikkeld door Indiaanse sjamanen die in Mexico leefden voor de Spaanse Verovering. Ook op Kunta Yoga heb ik me jarenlang toegelegd. Bij Kunta Yoga krijg je, als het ware, een toverdoos ter beschikking. Met de spullen uit die doos kun je controle krijgen over je bestaan. Als dat toch niet blijkt te lukken, ligt het niet aan de spullen, maar moet je te rade gaan bij jezelf, om na te gaan waaraan het dan wel ligt.
Zo'n vijf jaar geleden trok ik naar Londen, toen ik vernam dat de Rus Ilia Beliaev – een expert in Kunta Yoga – daar een workshop zou geven. Via hem maakte ik kennis met het gedachtegoed van de non-dualiteit: er is slechts één zijn; al wat is, bestaat in wat jij bent; het is niet gescheiden van jou. Zo stelt Eckhart Tolle het ook.
Die paar dagen Londen zijn achteraf bekeken van cruciaal belang voor me geweest. En dan heb ik het vooral over een bijzondere ervaring. Op de eerste dag zat ik samen met Ilia buiten op een bank. Daar leerde ik van hem, tja, hoe zal ik het zeggen, ik leerde proberen niks te proberen. En dat lukte me even. Sindsdien weet ik dat dat





OVER RANDALL CASAER

Randall Casaer (1967) studeerde aan de *Koninklijke Academie voor Schone Kunsten* in Gent. Zijn eerste stripalbum *Slaapkoppen* (2007) werd bekroond met de *VPRO* Debuutprijs en met de Vlaamse Debuutprijs op de Stripdagen in Turnhout. Van *Slaapkoppen* is een Engelse, Franse en Italiaanse vertaling op de markt. Zijn tweede album *To do* verscheen in 2008. Hij levert tekeningen voor het populaire tv-programma *De slimste mens* van de *VRT* en voor het weekblad *Humo*. Naast zijn tekenwerk is hij ook actief in het theater, onder meer als regisseur van de komieken Wim Helsen, Wouter Deprez en Begijn Le Bleu. Met hen behaalde hij diverse prijzen op Vlaamse en Nederlandse festivals. **www.oogachtend.be**

het heerlijkste is wat me kan overkomen: intentieloos zijn. Op de terugreis naar huis, in een drukke Londense busterminal, waar ik me anders per definitie ongemakkelijk en benepen voel, dacht ik: laat ik het ook hier eens in de praktijk brengen. Zo leverde dat uur wachten in die stinkende busterminal me enkele wonderlijke momenten op. Vol van het helende besef: ik zit hier midden in een chaos, maar het is perfect zoals het is.

HIPPIE-VIBES –

Het heeft lang geduurd voor ik als kind mijn draai vond. Let wel: als kleuter vond ik alles zorgeloos verlopen, het leven zoals het leven hoort te zijn. Ik kon me goed bezighouden in mijn eentje. Ik tekende en verzon mijn eigen verhaaltjes. In mijn hoofd was het prettig toeven. Ook al omdat ik de vrucht was van de liefde tussen twee ouders met hippie-vibes uit de jaren zestig. Veel blijheid dus in ons gezin.

Maar toen kwam het moment dat ik naar school moest. Daar, bij de nonnen in het Oost-Vlaamse dorp Meldert, begreep ik het systeem niet. Ik vroeg me af wat het nut was van al die regels die me opgelegd werden. Niet alleen inzake gedrag in het dagelijkse leven, maar ook in bredere zin. Waarom moest ik überhaupt geïndoctrineerd worden met de onnozelheid van iets als Nederlandse grammatica – ik had toch al bewezen dat ik me verstaanbaar kon maken?
De redding kwam toen ik me rond mijn twaalfde aansloot bij de scouts. Deze jeugdbeweging was een openbaring voor me. Oké, ik kreeg er weliswaar ook te maken met een omkaderende structuur, maar in tegenstelling tot op school stond die geen persoonlijke vrijheid in de weg. Creativiteit en solidariteit waren de waarden die ik er gaandeweg voluit leerde ontwikkelen. Bij de scouts voelde ik me compleet(glimlacht). Tegenwoordig is het de functie van meditatie om mezelf bijeen te rapen, maar toen had ik dat dus niet nodig.
Ik ben dan ook heel lang bij de scouts gebleven, een gegeven moment in de leiding. Rituelen en momenten van stilte maakten altijd ▶



Gedienstig een pad verlichten.

een wezenlijk onderdeel uit van het project. Voor mij hoefde dat niet per se in de vorm van een pastoor, op de jaarlijkse kampperiode. We wisten dat hij kwam om eens ongestoord een trappist te kunnen drinken. Ach nee, even zo goed zaten we in een kring in het bos naar een verhaal luisteren. Toen had ik geen behoefte aan een pastoor, nu ga ik zonder weerstand naar een kerkdienst. Omdat ik in die ruimte toch mijn eigen ding doe. Of ik daar mediteer of in een trein of al stappend. Het maakt me niet meer uit.

BOEDDHA-STRIP –

Mediteren is natuurlijk geen synoniem voor boeddhist zijn. Ik luister weleens naar boeddhistische podcasts en vind het dan doorgaans heel interessant wat ik te horen krijg, maar het komt niet in me op om aansluiting te zoeken met het *Triratna Boeddhistisch Centrum* hier in Gent. Allicht weer vanwege mijn instinctieve wantrouwen tegenover structuur en de geformatteerde aanpak. De enige reden waarom ik naar een boeddhistisch centrum zou gaan, is het besef dat mediteren in een groep een toegevoegde waarde biedt. Maar vooralsnog heeft dat argument mij niet over de streep getrokken. Een tip voor de lezers van *Vorm & Leegte*. Er bestaat een mooie strip over het leven van de Boeddha. Getekend door de succesvolle Japanse mangaka (tekenaar van Japanse strips, red.) Osamu Tezuka. De acht dikke delen, onder de overkoepelende titel Boeddha, zijn grappig maar ook leerrijk, want Tezuka slaagt erin essentiële dingen van het boeddhisme mee te geven. En dat doet hij ook nog eens op een spannende manier zodat je blijft lezen. Flow mag dan een hoog goed zijn in een mensenleven, het is ook het kenmerk van een goede strip.

SLAAPKOPPEN –

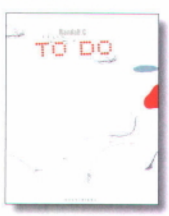
Mijn eigen album *Slaapkoppen* is met een paar prijzen bekroond en in meerdere talen gepubliceerd. Je denkt toch niet dat ik de kunst van het onthecht zijn al zo beheers, dat ik ongevoelig ben voor dat succesje? Was het maar waar! Tegelijk realiseer ik me dat juist die ijdelheid tachtig procent van mijn lijden veroorzaakt. Ik ben bijvoorbeeld al twee jaar aan een nieuw boek bezig. Schetsen en notities heb ik al in overvloed, maar het samengesmolten geheel laat op zich wachten; het stokt voortdurend. En waarom? Omdat ik vind dat het goed moet zijn, dat het aan allerlei voorwaarden moet voldoen. Zo kan het ego het artistieke proces ernstig doen stollen.
Gelukkig is er de weldaad van de meditatie. Aan de ene kant stimuleert mediteren de inspiratie, dat is bekend. Aan de andere kant is het een tweesnijdend zwaard, dat soms een hinderlijke situatie oplevert. Ik ben bijvoorbeeld aan het wandelen en probeer – bij wijze van stapmeditatie - rust in mijn hoofd te creëren. Tegen de gedachten die passeren, zeg ik vriendelijk hallo, waarna ik hoop dat ze het fatsoen hebben om te verdwijnen. Maar wat moet je doen als de gedachten steeds interessanter worden? Als je een schitterende inval krijgt of als een prachtig beeld je vereert met een bezoek? Het stelt me voor een dilemma. Als ik erop voortborduur, is mijn meditatie naar de vaantjes. Ik probeer dus in zo'n geval te glimlachen en "dank je wel voor je komst" te zeggen. Met de bedoeling mijn meditatie voort te zetten en in de stille hoop dat ik de flits van inzicht zal onthouden. Als dat me één op de twee keren lukt, ben ik al heel blij.'

Manu Adriaens is een Vlaams journalist en publiceerde een dertigtal boeken over uiteenlopende onderwerpen.

LEZERSGESCHENK STRIPS

Randall Casaer

To do



Randall is een skiër. Voor hij zich aan een slalom op het blanco blad waagt, is hij in gedachten de poortjes op de helling al honderd keer feilloos gepasseerd. In zijn hoofd is die ene lijn de enige ware weg naar perfectie. Hij kiest voor sierlijke schoonheid, voor een omweg en niet voor de snelste chrono. De finish haalt hij nooit en elke glijpartij brengt hem waar hij niet heen wou, maar waar hij toch graag is. Bij bizarre beesten of in de wolken. In het gezelschap van Picasso en Le Corbusier of verloren in de vormen van een vrouw...

Slaapkoppen



Randall Casaer zou het liefste leven zoals men zegt dat hij strips maakt: zwierig, virtuoos, lichtvoetig, poetisch, grappig, bedrieglijk eenvoudig, op zoek naar tovenarij en vol van mededogen. Zijn illustraties verschenen in o.a. *Humo* en *De Standaard*. Met dit boek won hij de *VPRO* Debuutprijs 2008.

Vorm&Leegte mag van elk boek **2 exemplaren** weggeven. Mail naar redactie@vormenleegte.nl, met vermelding van 'Randall', je naam en je volledig adres.

Inzet

Met inzet (inspanning, energie, Sanskriet: virya) als tweede spirituele kracht wordt bedoeld dat je vanuit een goede motivatie, gevoed door vertrouwen, opmerkzaamheid en concentratie ontwikkelt. Deze krachten ontwikkelen en in balans brengen, vormt het hart van de meditatie.


FOTO: ROMY OWENS

tekst: Dingeman Boot

Veel mensen beginnen met meditatie, maar nogal wat mensen haken vroeg of laat ook weer af – en meestal vroeg. Ze zijn kennelijk niet voldoende gemotiveerd en kunnen het niet opbrengen de nodige inspanning te leveren. Als je begint met meditatie, maar ook nog wel later, heb je veelal te maken met weerstanden in je lichaam bij het zitten in meditatiehouding en dat betekent pijn. Daarnaast merk je hoe moeilijk het is om te komen tot opmerkzaamheid en enige concentratie. De geest vliegt alle kanten op! Om door te gaan en zo mogelijk zelfs dagelijks te mediteren heb je naast vertrouwen en motivatie de volgende kwaliteiten nodig: geduld en volharding. Verder is een goede begeleiding van groot belang. Mijn ervaring is dat het beginners erg ondersteunt als ze samen met gevorderden kunnen mediteren. Het is alsof ze wat 'meeliften'. Hun motivatie groeit als ze horen dat het bij die gevorderden in het begin ook erg moeilijk was en hoe ze daarmee zijn omgegaan.

NIET RESULTAATGERICHT –

Bij het leveren van inzet is het van belang te zien dat het om de juiste inzet gaat. Hiermee wordt niet de krachtsinspanning, gericht op resultaat bedoeld. Of om iets te bereiken, zoals we dat in het algemeen in onze maatschappij vinden. Bij meditatie is dat anders. De inspanning is hier gericht om je te openen voor wat er is in het hier en nu. We zijn met toewijding bezig en niet resultaatgericht. Dat is ook niet nodig omdat we alles wat we nodig hebben om echt gelukkig te zijn al in huis hebben. Het ontwikkelen van opmerkzaamheid is erop gericht om te komen tot loslaten wat er op je afkomt en waarmee je je identificeert. Zoals gedachten, gevoelens, emoties en stemmingen. Het is loslaten wat je niet bent om zo te komen tot wat je werkelijk bent. Daarom zijn we ook niet bezig om onszelf te veranderen. De transformatie die we ondergaan is het effect van ons meditatieproces.
Als je met toewijding bezig bent kun je best een zekere discipline gebruiken. Sommigen vinden in dit verband discipline maar een vies woord. Maar als je alleen maar op je kussen gaat zitten als je zin hebt, komt er vaak niet veel van terecht. Met gebruik van de juiste discipline wordt bedoeld dat je iedere dag tijd neemt om op je kussen te gaan zitten en je te openen voor wat er op dat moment is. Deze dagelijkse meditatie is een steun om ook in het leven van alle dag zoveel mogelijk opmerkzaam te zijn. De meditatie op het kussen wordt zo mede een training om er in het dagelijks leven handen en voeten aan te geven.

MOED –

Het woord inzet/inspanning is de vertaling van het Pali-woord *viriya*. Dit woord heeft tevens de betekenis van moed. Het houdt in dat je de moed van een krijger nodig hebt om de confrontatie aan te gaan met alles wat in het meditatieproces op je af komt. Dat kan heel wat zijn: je conditione-

ringen/patronen waarin je gevangen zit en niet te vergeten allerlei fysieke en mentale vormen van pijn. We hebben de neiging om ons tegen pijn te verzetten. Tot we inzien dat verzet totaal geen zin heeft en de pijn alleen maar erger maakt en we het liefdevol kunnen omarmen.

Ook de volgende factoren kunnen je inzet ondersteunen: dagelijks mediteren, samen mediteren, geschikte lectuur, reflectie, regelmatig meedoen aan een retraite of sesshin, gezonde voeding, niet teveel eten. Een geregeld leven met de juiste hoeveelheid werk, beweging en slaap.

Tot slot twee waarheden die mij nog steeds motiveren om te komen tot deze inzet.

- Mijn leraar Nissargadatta zei: 'De grootste dienst die je de mensheid kunt bewijzen is te werken aan je bevrijding.'
- We mediteren niet alleen voor het welzijn van onszelf, we mediteren voor het welzijn van alle levende wezens.

Uiteindelijk is de juiste inzet erop gericht een wijs en liefdevol mens te worden. ☸

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

WEBSITE
www.pannananda.nl

NIEUWE RUBRIEK – Vanaf nu heeft *Vorm&Leegte* een nieuwe invulling voor de rubriek *Handen&Voeten*. De vertrouwde rubriek van Dingeman Boot gaat verder onder de naam *Bevrijdende Krachten* (p14). Vanaf volgende editie heeft *Handen&Voeten* meer ruimte om dieper in te gaan op de oosterse visie op gezondheid.

oefening voor meer lente-energie

Lentekriebels

tekst: Lilian Kluivers

Opeens ontzettend veel plannen? Of juist moedeloos, want iedereen lijkt van alles voor elkaar te krijgen en zelf kom je maar niet op stoom? Dit zijn allebei typische lenteverschijnselen. Met yogaoefeningen uit de Do-in (Japanse yoga, geïnspireerd door de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook de lente, optimaliseren.

De lente staat symbool voor een nieuw begin: krokussen steken moedig hun steeltjes door de koude aarde, jonge eendjes spartelen dapper achter moedereend aan. Volgens de oosterse geneeskunst, zijn in de lente de energiebanen van de lever en galblaas het actiefst. Deze energiebanen zorgen volgens dit holistische systeem voor een gezonde lever en galblaas en hebben daarnaast een bredere functie. Je zou dit simpel gezegd kunnen samenvatten onder de noemer 'lente-energie'. Die uit zich bijvoorbeeld in de vorm van lentekriebels: plannen maken, zin om nieuwe projecten aan te pakken, goede voornemens uit te voeren, grote schoonmaak te houden in huis en misschien ook in onze geest. Maar we kennen ook de uitspraak voorjaarsmoeheid... deze ontstaat als de lever- en galblaasmeridiaan geblokkeerd zijn. De oefening hieronder uit de Do-in helpt je om je lente-energie te laten stromen.



KINDHOUDING MET KNIEËN GESPREID – Ga zitten op de grond op je knieën, met je heupen zo dicht mogelijk op je hielen. De wreven liggen op de grond. Duw je knieën zover mogelijk uit elkaar, en buig met een rechte rug naar voren. Leg je voorhoofd op de grond en strek je armen voor je uit. Je voelt nu een strekking aan de binnenkant van je bovenbenen, daar waar de levermeridiaan loopt. Blijf drie rustige ademhalingen in deze houding. En kom daarna weer omhoog. ☸

Lilian Kluivers is Do-in docent en journalist. Ze werkt aan een boek over Do-in dat komend najaar verschijnt bij uitgeverij *De Driehoek*.

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op wereldvrede

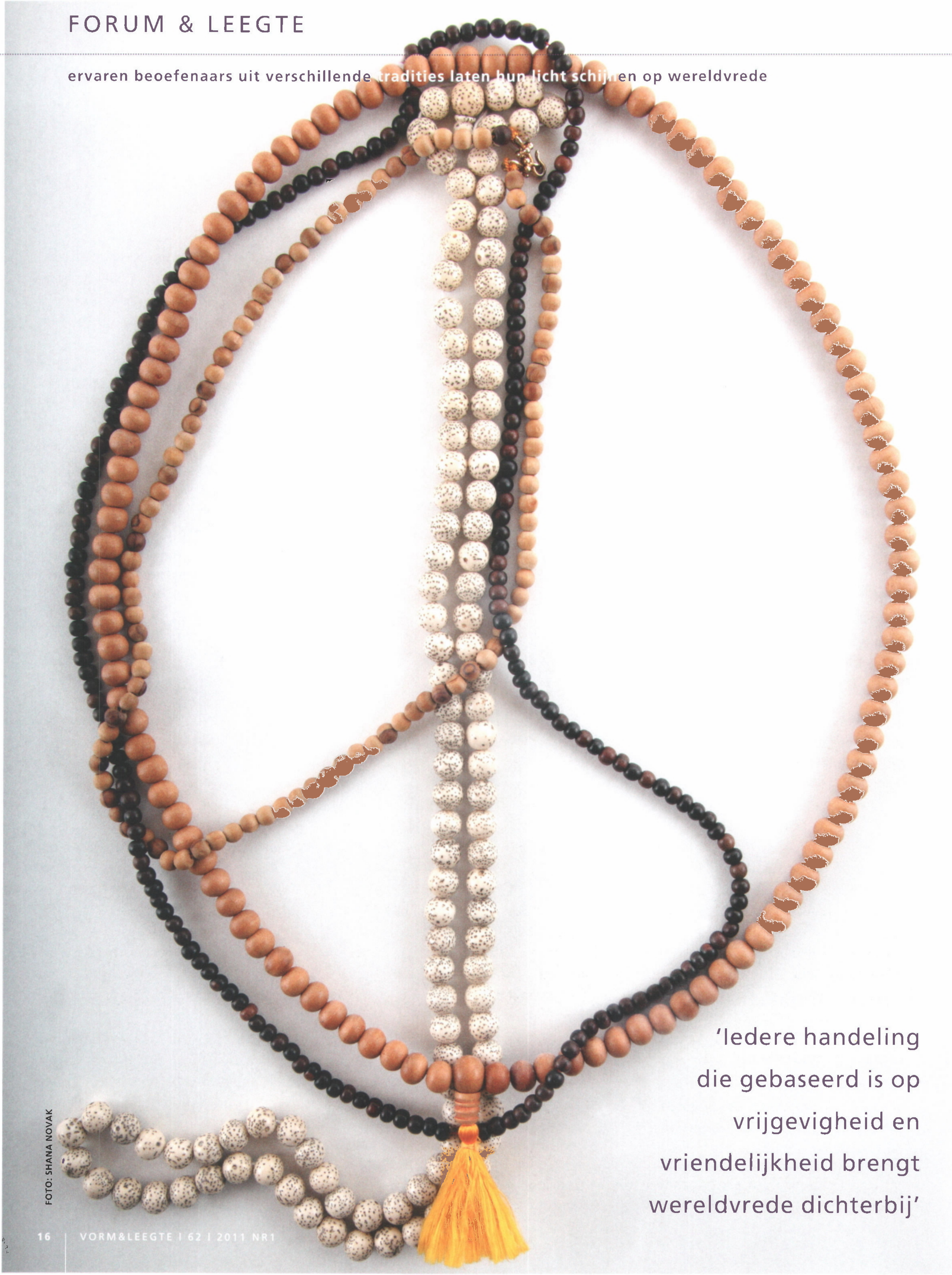


FOTO: SHANA NOVAK

'Iedere handeling die gebaseerd is op vrijgevigheid en vriendelijkheid brengt wereldvrede dichterbij'

Zitten voor wereld**vrede**

Kan het boeddhisme wereldvrede bevorderen? En is meditatie hét middel om wereldvrede te bereiken?

tekst: Diana Vernooij

'Agressie bestrijden kan niet,' zegt **Fenja Heupers**, 'want agressie roept alleen maar meer agressie op, in onszelf en ook bij anderen. Je kunt agressie wél overwinnen als je begint bij jezelf, als je het hart van fundamentele goedheid in jezelf ontdekt en laat groeien. Het vereist geestkracht om je niet mee te laten slepen door agressie, en die geestkracht kunnen we ontwikkelen. Hoe meer mensen zo trainen des te dichterbij komt wereldvrede.'
De strijd om schaarse middelen wordt vaak als oorzaak voor oorlog aangewezen. Maar **Bianca Vermeij** denkt dat voor de oorzaak van oorlog veeleer een gevoel valt aan te wijzen, een gevoel van schaarste, van tekort. 'De schaarse middelen zijn een aanleiding en de werkelijke oorzaak van oorlog ligt in onze geest: hebzucht, verlangen en haat. "Als er geen oorlog is in de geest, is er ook geen oorlog in de wereld", schreef de Thaise monnik Metta-vihari. De basis van oorlog en van vrede ligt in de geest.' Ook **Christiaan Zandt** stelt dat als we vrede willen bereiken, we tot de kern van de oorzaken zullen moeten doordringen. 'In boeddhistische bronnen, de Pali soetra's bijvoorbeeld, worden verschillende oorzaken van conflicten genoemd. In het *Mahānidāna Sutta* maakt de Boeddha duidelijk hoe conflicten rond bezittingen in de kern zijn terug te voeren tot verlangen. In het *Kalaha-vivāda Sutta* wordt de oorzaak van conflicten teruggebracht tot de gewoonte van de geest om met ongekende snelheid iedere waarneming te voorzien van een waardering en daar dan op voort te borduren.'

VREDE IN DE GEEST –

Vermeij: 'Als de oorzaak van oorlog in de geest ligt, is de oorzaak van vrede ook in de geest aanwezig. Het boeddhisme helpt condities te scheppen voor meer vrijgevigheid, vriendelijkheid en begrip door stilte, meditatie en contemplatie aan te bieden.' ▶



Christiaan Zandt werkt als mediator en trainer met Geweldloze Communicatie zoals dat door Marshall Rosenberg (**www.cnvc.org**) werd ontwikkeld. Hij mediteert en is rijksgediplomeerd Aikidoleraar. **www.bisho.nl**



Bianca Vermeij is begeleider bij *Dhammadipa Vipassana Meditatiecentrum* Amsterdam en werkzaam als communicatieconsultant bij *Pantar* Amsterdam. **www.dhammadipa.nl**



Rients Ritskes is oprichter van ***Zen.nl*** en geeft al meer dan twintig jaar zentrainingen aan particulieren en bedrijven. Hij schreef zes boeken en is initiator van **www.worldpeaceispossible.com**



Fenja Heupers is al meer dan dertig jaar beoefenaar en leraar in de Shambhala-traditie. Zij werkt met 'nieuwe Nederlanders' en doet onderzoek naar vrouwen in de tijd van de Boeddha. **www.shambala.nl**

Zijn boeddhistische oefening helpt ook Zandt. 'Oefening helpt me om me bewust te zijn van de manier waarop ik bijdraag aan frustratie, agressie, pijn, verdriet én helpt me vanuit dat bewustzijn keuzes te maken die bijdragen aan vriendelijkheid, heling en verbinding. Alles wat bijdraagt aan het versterken van ons vermogen tot empathie is welkom om bij te dragen aan vrede.' Onder empathie verstaat Zandt aandacht voor wat bij een ander leeft. Empathie is de praktijk van de verbinding tussen levende wezens. 'De problemen waar we nu mondiaal mee kampen, of het nu gaat om oorlog, milieu, armoede, voedsel of economie worden in stand gehouden doordat we die verbinding een beperkte plek geven in ons dagelijks leven. Hoe meer het ons lukt om het welzijn van een ander naast onszelf deel uit te laten maken van onze overwegingen en keuzes, hoe meer we ook de omstandigheden versterken waarin vrede, gezondheid, welvaart en overvloed kunnen groeien. En dat vraagt om het ontwikkelen van empathische vermogens.'

INTENTIE –

Zandt laat zich graag inspireren en ondersteunen door de benadering van geweldloze communicatie zoals Marshall Rosenberg die ontwikkeld heeft. Wereldwijd wordt die benadering gebruikt om communicatie te versterken en conflicten te voorkomen en op te lossen. Een stap dus naar meer vrede. De kern van geweldloze communicatie schuilt in bewustzijn, meent Zandt: 'Geweldloos duidt hierbij op een intentie: we willen verbinding met onszelf en anderen, waarbij iedere behoefte telt en waarbij wordt gezocht naar strategieën die voor iedere betrokkene werken. Geweldloze communicatie helpt me om mededogen met mezelf te hebben, me eerlijk en respectvol te uiten wat me bezighoudt én om empathisch te luisteren naar anderen. Het helpt me in verbinding te blijven met de mens in de ander, in plaats van verdwaald te raken in mijn oordelen over wat de ander is: een idioot, een tiran, een agressief persoon, een achterlijke gladiool, een terrorist.'

> 'Als iemand zich anders gedraagt dan we zouden willen, kunnen we er nog steeds voor kiezen om geweldloos te communiceren'

'Het boeddhisme geeft een haarscherpe analyse van het gevoel van tekort', benoemt Vermeij 'en als je daarvoor openstaat kan je dat ook bij jezelf zien. Dat is confronterend. En onze omgeving is er juist heel veel op gericht ons naar buiten te trekken en op zoek te blijven naar kortdurende bevrediging. De reclame, politiek en het economische systeem vertellen ons dat we om gelukkig te zijn meer moeten consumeren. Doordat we steeds op zoek zijn naar bevrediging van het verlangen, hebben we geen tijd dit serieus te nemen, te onderzoeken.' En juist dat gevoel van tekort, noemde Vermeij al eerder als de aanleiding tot oorlogen.

MEDITATIE –

Zonder agressie zijn betekent niet dat je krachteloos bent of overgeleverd aan de ander. Zandt: 'We kunnen ons machteloos, woedend of intens verdrietig voelen wanneer een ander niet zo communiceert als we zouden willen. Maar geweldloos communiceren is niet *afhankelijk* van hoe een ander communiceert. Dat mag wat mij betreft in koeienletters worden afgedrukt. Als iemand zich anders gedraagt dan we zouden willen, kunnen we er nog steeds voor kiezen om geweldloos te communiceren. Dat is soms verschrikkelijk moeilijk, maar niet onmogelijk.' Heupers wijst op meditatie als instrument om wereldvrede dichterbij te brengen: '*Shamatha* meditatie, in vrede verkeren, schept persoonlijke vrede. Mededogen-meditatie straalt uit naar anderen, meditatie met de energie van toornig mededogen – zoals in sommige Tibetaans-boeddhistische vormen – kan de energie van agressie omvormen tot zuivere energie. De vruchten van meditatie zijn afhankelijk van de mate van diepzinnigheid en kracht waarmee je mediteert.' Zandt voegt hier nog aan toe: 'Inzichtmeditatie helpt me om in kalmte te doorgronden



FOTO: DON BAYLEY

hoe dingen lopen. Wat belemmert mij bijvoorbeeld om anderen met mededogen tegemoet te treden? En in hoeverre ben ik daarin uniek, of gelden deze mechanismen ook voor anderen? Daarnaast helpt mediteren om te *ervaren* dat er ruimte is om te kiezen – het grootste deel van de dag komen en gaan onze oordelen, met de snelheid van het licht. In meditatie kijk ik met enige afstand naar dat onophoudelijke doorratelen van de geest. Ik leer om ruimte te ervaren tussen de "vonk", een eerste gewaarwording en de "vlam", het gevoel dat ontstaat en mijn handelingen die daarop volgen. Vaak hebben we het idee dat onze gedachten of handelingen veroorzaakt worden door iets wat buiten ons ligt: hij doet dat, en daarom doe ik dit. Meditatie helpt me om te zien dat ik in de eerste plaats zelf aan het stuur zit. En tegelijkertijd leert het boeddhisme me dat het niet makkelijk is om die keuzes te maken die bijdragen aan geluk.'

'De materiële ontwikkeling is enorm geweest, de spirituele ontwikkeling is hierbij ver achtergebleven'



Dat meditatie een hulpmiddel is op weg naar een verlichte samenleving is voor Heupers geen sprookje, maar een leidraad: 'Het belangrijkste is de moed niet op te geven en ervan uit te gaan dat mensen een enorm potentieel hebben om edelmoedig te zijn.'
Maar hoe zit het met wereldvrede, brengt meditatie dat dichterbij? Vermeij meent dat verlichting zowel individueel als collectief is. 'Ieder stapje op weg naar verlichting geeft een meer sociale maatschappij, met mensen die meer oog hebben voor de behoeften van anderen en een omgeving die uitnodigt tot wakker worden. Het boeddhisme heeft hiervoor methodes, middelen en oplossingen. Minder verlangen en haat en meer vrijgevigheid en vriendelijkheid. Geen *quick fix*, maar een duurzame oplossing. Hoe minder mensen op de automatische piloot van ingesleten gewoontes van verlangen en boosheid reageren, hoe meer wereldvrede er is. Hoe meer mensen werkelijk geïnteresseerd zijn in de eigen behoeften én die van anderen, hoe meer inzicht en begrip er ontstaat. Geïnstitutionaliseerde haat en verlangen zoals de wapenindustrie, alleen op winst gerichte bedrijven en het model van voortdurende economische groei van landen maken dat niet makkelijk. De materiële ontwikkeling is enorm geweest, de spirituele ontwikkeling die een balans zou kunnen vormen is hierbij ver achtergebleven.'

PRIMEN –

Vermeij denkt dat de grenzeloos lijkende materiële ontwikkeling tegen zijn einde loopt en dat er meer behoefte is aan spirituele ontwikkeling en zingeving. 'Iedere gedachte, zin of handeling die gebaseerd is op vrijgevigheid en vriendelijkheid brengt wereldvrede dichterbij. Maar een echt omslagpunt is pas bereikt als er een kritische massa van mensen is, die zich geestelijk ontwikkelt.'
Rients Ritskes wil naast het verminderen van agressie door meditatie ook op een ander niveau iets doen. 'Het denken zal moeten veranderen. Het is nu een soort onbewuste overtuiging van een grote meerderheid van mensen dat er altijd gewapende conflicten zullen zijn. Zolang deze overtuiging blijft bestaan zullen er oorlogen blijven. Ook de Verenigde Naties schrijft in haar handvest dat het denken zal moeten veranderen.' Dit kan volgens wetenschappelijk onderzoek heel effectief worden bewerkstelligd door te *primen*. Primen is mensen onbewust ergens attent op maken. Dat betekent dat het denken van mensen verandert door voorbeelden en symbolen te zien. Ritskes geeft als voorbeeld: 'Misschien zijn boeddhisten over het algemeen wel zo vredelievend doordat ze zichzelf veelvuldig primen met de rust uitstralende boeddhabeelden.'
Om het denken te veranderen heeft Ritskes de stichting *World Peace is Possible* opgericht, die bedoeld is om haar eigen slogan te promoten. 'We willen het denken veranderen. Net zoals mensen nu 'Cola' denken als je 'Coca' zegt, zo is het onze bedoeling dat wanneer je over een paar jaar tegen mensen 'World Peace' zegt, ze spontaan 'is Possible' gaan denken.'

WEBSITE
www.worldpeaceispossible.com

Diana Vernooij is medewerkster van *Vorm&Leegte*.

boeddhisme in het nieuws

Birma's hoop op vrije voeten

HET NIEUWE LEVEN VAN AUNG SAN SUU KYI

De Birmese oppositieleidster Aung San Suu Kyi is afgelopen november vrijgelaten. Daarmee kwam een einde aan zeven jaar onafgebroken huisarrest, de laatste van de veertien jaar die ze sinds 1991 opgesloten doorgebracht. Nu is de inmiddels 65-jarige Suu Kyi haar nieuwe leven begonnen en ze zit bepaald niet stil.

De oppositiepartij waar Suu Kyi sinds de oprichting in 1988 leiding aan geeft, de *National League for Democracy* (NLD), is afgelopen september als zodanig opgeheven, omdat ze zich weigerden in te schrijven in de (ondemocratische, zie kader) verkiezingscommissie van de laatste verkiezingen van november 2010. Deze werden gewonnen door de *Union Solidarity and Development Party* (USDP), van premier Thein Sein.



De voortzetting van de NLD, nog altijd onder leiding van Suu Kyi, is landelijk actief voor een democratisch Birma. Ze strijden daarbij voor erkenning van hun partij en richten zich voor een belangrijk deel op deelname van de Birmese jongeren in hun project voor een sociaal netwerk, dat voor ogen heeft het onderwijs en de humanitaire hulp te verbeteren en bevorderen.

Concreet uit zich dat in bijeenkomsten zoals die van afgelopen 28 december, in wat voorheen het hoofdkantoor van de NLD was. Suu Kyi verenigde zich daar met driehonderd jongeren om hun visies op de situatie van het land te leren kennen en hen aan te moedigen de hoop en inzet niet op te geven. 'Bijeenkomsten van deze aard zijn essentieel voor de deelname van de jongere generaties in politieke, sociale en economische kwesties van het land', verklaarde de politica. Na afloop van de ontmoeting at ze samen met de jongeren om het gesprek voort te kunnen zetten.

Dat het leven van de pacifistische, maar strijdlustige Suu Kyi boeit en inspireert, spreekt voor zich. De Franse regisseur Luc Besson, onder andere bekend door zijn actieproducties als *Taxi* en *Transporter*, zet die inspiratie momenteel om in zijn nieuwste creatie: *The Lady*. In de film kruipt Michelle Yeoh (hoofdrolspeelster in *Crouching Tiger, Hidden Dragon*) in de huid van Suu Kyi.

De titel duidt op de naam die haar volgelingen voor Suu Kyi gebruikten, toen het nog verboden was haar naam te noemen. Besson is net terug uit Thailand waar hij het deel van de film heeft gedraaid dat zich in Birma afspeelt. Daar heeft hij het doel van de opnames moeten verdoezelen om represailles van Birma tegen Thailand te voorkomen.

De regisseur heeft zich voorgenomen om dieper te gaan dan het beeld van 'de gracieuze openbare figuur met bloemen in het haar': 'Het is veel interessanter om de momenten te tonen zoals die wanneer ze de Nobelprijs ontving. Alleen. Opgesloten in haar huis, in het donker, zonder elektriciteit, de uitzending volgend met het oor aan een transistorradio geplakt.'

TWEE 'VERKIEZINGEN' IN TWINTIG JAAR

De partij van de Nobel Vredesprijs-laureaat ('91) Suu Kyi, de *National League for Democracy* (**www.nldla.net**), was de winnaar van de verkiezingen in 1990. Ze kreeg echter nooit de kans een regering te vormen en bracht veertien jaar van de volgende twee decennia onder huisarrest door, opgelegd door de militaire junta die het land sinds de staatsgreep van generaal Ne Win (1962) regeert.

Vlak voor de laatste verkiezingen (7 november 2010), werden dertien mensen veroordeeld tot celstraffen van 5 tot 23 jaar. Volgens de militaire junta wilden zij ondermeer met bomaanslagen de verkiezingen verstoren. Zij werden veroordeeld op andere aanklachten, zoals verboden wapenbezit en contacten met illegale organisaties. Een van de veroordeelden is een monnik, die vijftien jaar gevangenisstraf kreeg voor het verspreiden van informatie over politieke gevangenen.

Een belangrijk deel van de film vindt ook plaats in Suu Kyi's tweede thuis, Oxford. Daar studeerde zij en leerde haar man, Michael Aris, kennen, die Tibetaanse Literatuur doceerde. Met hem kreeg zij twee kinderen voor wie zij voltijds zorgde tot ze in 1988 terugkeerde naar haar geboorteland om haar zieke moeder te verzorgen. Zij trof er een minstens zo ziek land aan. Dat deed haar beslissen om in de voetsporen van haar vader te treden, de legendarische Aung San die door de Birmezen wordt beschouwd als de grondlegger van het moderne Birma.
Aan haar vaders missie kwam een abrupt einde toen hij in 1947 werd vermoord, maar het lukte Suu Kyi om de verkiezingen van 1990 te winnen. Desalniettemin werd het resultaat ongeldig verklaard en dat was het begin van haar eigen lijdensweg. Het huisarrest dat haar werd opgelegd pakte haar vrijheid af; ze kon geen afscheid van haar man, die in 1999 aan kanker overleed. Nu ze weer vrij is heeft ze laten weten haar inzet voor de democratisering van Birma voort te zetten: 'Mocht ik weer opgesloten worden, dan zal ik vanuit mijn isolatie al het mogelijke ondernemen om daarmee door te gaan', aldus de strijdvaardige Suu Kyi.

Boeddhist heeft recht op groenten in de cel



Gevangenen die om hun geloof geen vlees willen eten, hebben recht op een vegetarische maaltijd. Dit heeft het *Europese Hof voor de Rechten van de Mens* onlangs bepaald in een zaak van een boeddhistische Pool, die in zijn land in een cel zit en geen vleesloos eten kreeg. De gevangene moet drieduizend euro smartengeld krijgen, naast een menu dat op zijn godsdienstige overtuiging is afgestemd. De man zit sinds 2003 een celstraf van acht jaar uit wegens verkrachting. Hij wilde uit geloofsovertuiging geen vlees eten, maar hij werd daar min of meer toe gedwongen, omdat het weigeren van de voorgeschotelde maaltijden tot strenge sancties zou kunnen leiden. De weigering om de boeddhist vegetarisch eten te geven is een schending van vrijheid van godsdienst, oordeelden de rechters in Straatsburg.

Dalai Lama stapt uit politiek

De Dalai Lama wil dit jaar stoppen als ceremonieel leider van de Tibetaanse regering in ballingschap. Dat maakte zijn woordvoerder eind 2010 bekend. De 75-jarige Dalai Lama wil het wat rustiger aan gaan doen. Hij blijft wel aan als geestelijk leider van de Tibetaanse boeddhisten. Deze functie kan hij niet neerleggen.
De Tibetaanse regering zit sinds 1960 in ballingschap in Noord-India en de Dalai Lama is boegbeeld van de Tibetaanse strijd tegen de Chinese onderdrukking. In 2001 werd voor het eerst een politiek leider gekozen. Daarmee werd de rol van de Dalai Lama puur ceremonieel.

Online voorlichting over spiritualiteit

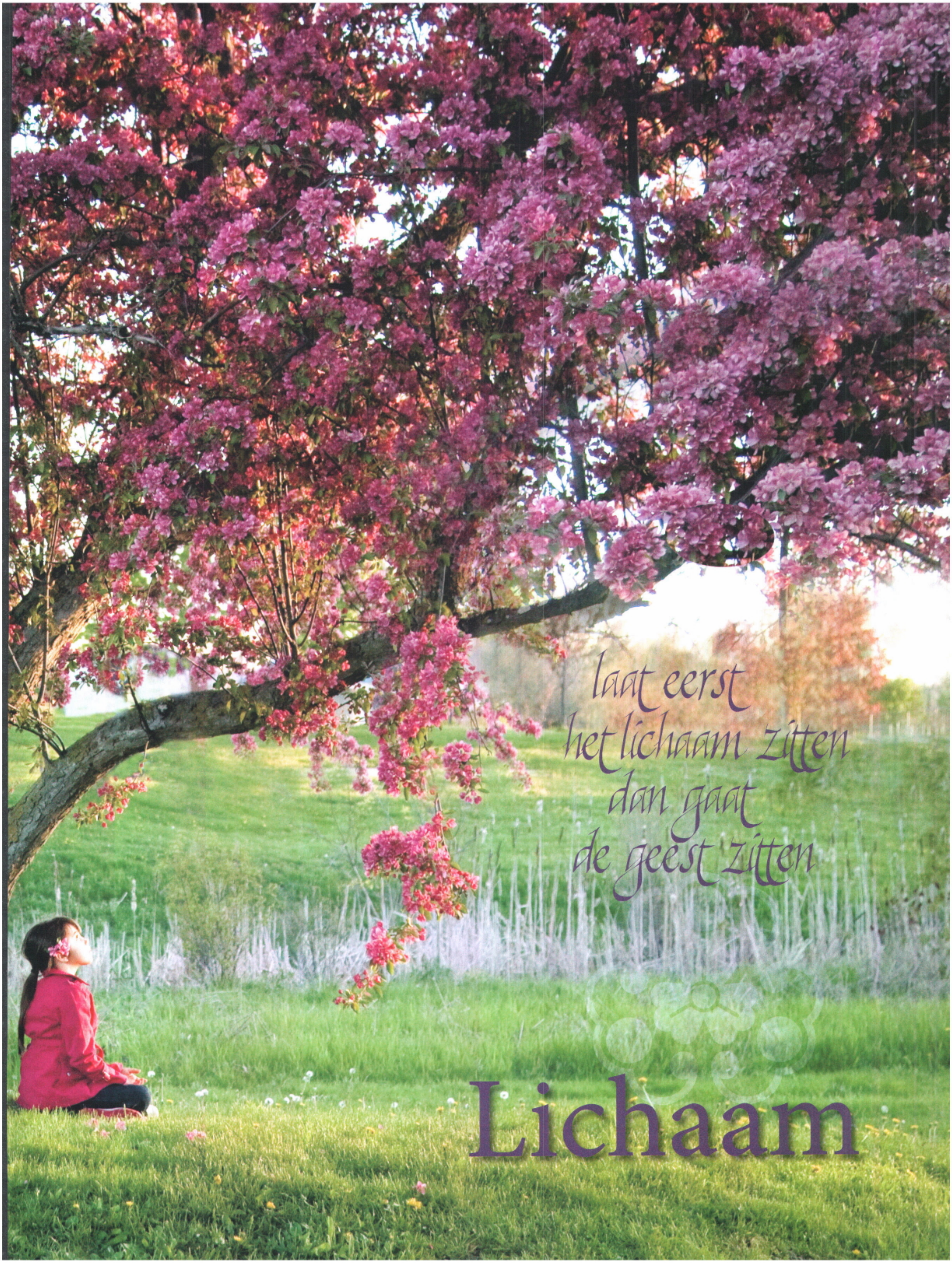
'Met de toegenomen belangstelling voor spiritualiteit komen steeds meer mensen in contact met diverse spirituele theorieën, groepen, leraren of goeroes', zo stellen de oprichters van de gloednieuwe website www.spiritueelsterk.nl in een persbericht. 'Dit maakt voorlichting noodzakelijk.'
Zaken als spiritueel misbruik en spirituele verslaving komen daardoor veelvuldig aan de orde. De onlangs gelanceerde website geeft op neutrale wijze voorlichting over de valkuilen van 'over-de-top spiritualiteit', zodat ze voorbereid zijn op het spirituele pad. De website heeft aandacht voor onderwerpen als persoonlijke kwetsbaarheid, verslaving aan spirituele ervaringen, theorieën en voorspellingen, emotioneel en energetisch misbruik en de omgang met leraren, goeroes, healers en groepen.



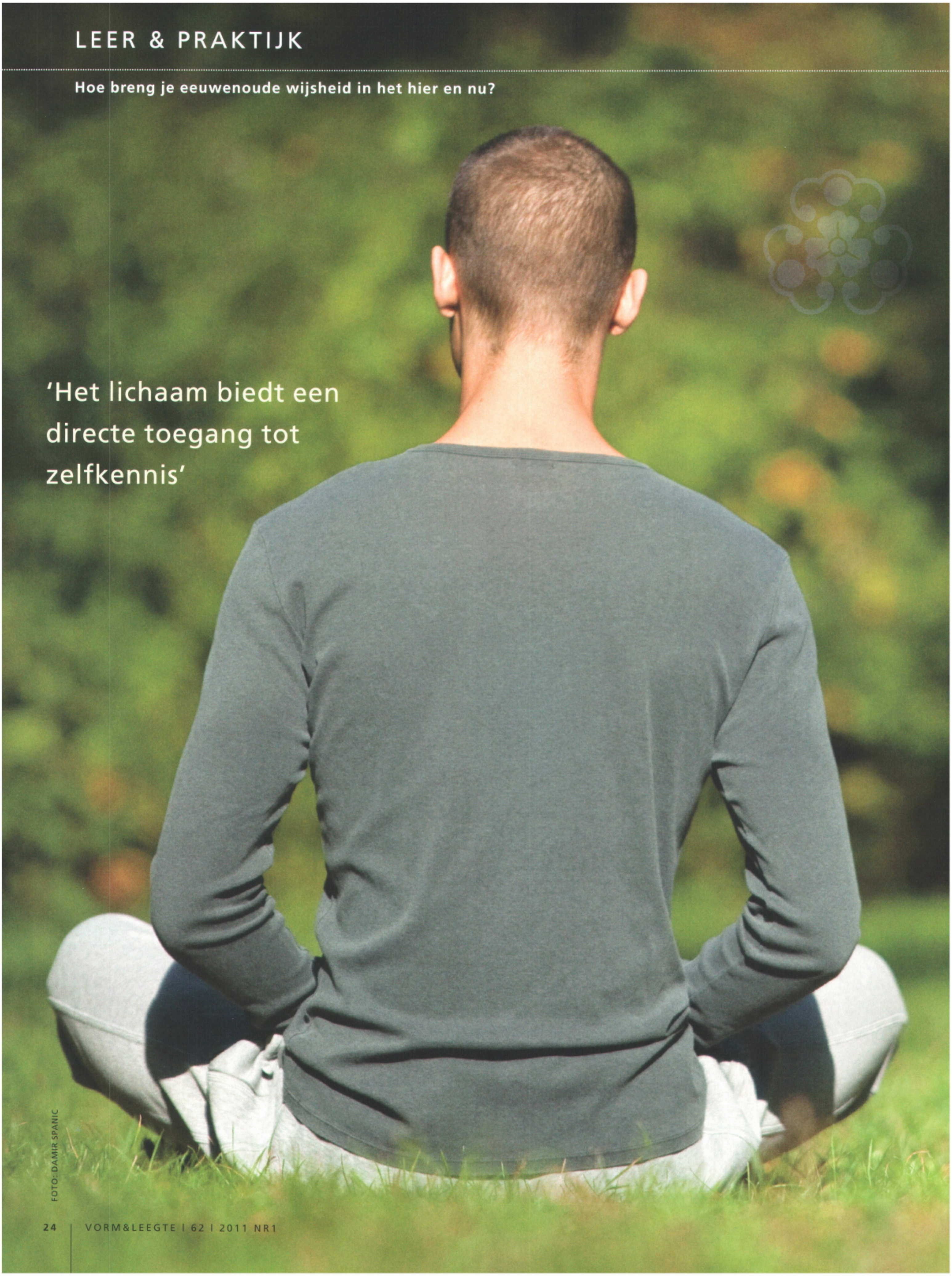
Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland.



FOTO: NANCY FALCONI


laat eerst
het lichaam zitten
dan gaat
de geest zitten
Lichaam

Hoe breng je eeuwenoude wijsheid in het hier en nu?



'Het lichaam biedt een directe toegang tot zelfkennis'

FOTO: DAMIR SPANIC

Je **lichaam** ben je zelf

Mindful coach **Dorle Lommatzsch** tast het lichaam af

Meditatie en zelfinzicht begint heel simpel bij je lichaam. Mindful coach en boeddhiste **Dorle Lommatzsch** verbindt in haar therapeutische praktijk, boeddhisme met westerse psychologie. Op die manier hoopt ze mensen weer thuis te brengen in hun lichaam. In haar boek *Op zoek naar jezelf* is te lezen hoe je hier zelf mee aan de slag kunt gaan. Een voorpublicatie.

tekst: Dorle Lommatzsch

Ons wezen met zijn rijke schakering aan positieve en negatieve gevoelens is intiem verbonden met ons lichaam. Of we dat nu bewust waarnemen of niet. Bij alle gevoelens is ons lichaam betrokken. Daarbij hebben bepaalde gevoelens een uitgesproken relatie met bepaalde delen van en organen in het lichaam. Zo hebben bijvoorbeeld liefde en haat specifiek met het hart te maken. Emoties en stemmingen zweven dus niet ergens in de ruimte en zijn ook niet alleen maar stofjes in onze hersenen: ze zijn verbonden met ons lichaam. Ons lichaam is een soort landschap dat als het ware al onze verschillende ervaringen herbergt. Een voelend, dynamisch en veranderend landschap dat bovendien een eigen intelligentie bezit. We kunnen dat ervaringsgericht onderzoeken. Wanneer we dat doen blijkt ons lichaam een directe ingang tot zelfkennis. Meditatie kan hierbij het instrument zijn dat ons rechtstreeks toegang tot deze kennis verschaft. Liefde en haat zijn gevoelens van ons hart. Ons hart kan smelten of pijn doen. Iedereen kent deze gevoelens en weet ook dat ons hart daarbij betrokken is. Hetzelfde geldt voor emoties zoals angst of geborgenheid, of stemmingen zoals minachting of verlegenheid waarmee de lichaamsrelatie minder uitgesproken is. Dankzij open gewaarzijn van met name de adem, lukt het steeds beter deze emoties lichamelijk waar te nemen en te onderzoeken.

ADEM, BEWUSTZIJN EN AANWEZIGHEID –

Onze adem is een vriend die ons helpt onszelf in het hier en nu te verankeren en kan ook als middel dienen om onze concentratie te ontwikkelen. Maar de adem is veel meer dan dat. Adem kan tot een gevoelig medium uitgroeien, drager van aandacht en bewustzijn. Samen met aandacht is de adem daarom ook een instrument van verkennend bewustzijn. Als onze aandacht, onze adem en ons lichaam samenwerken, ontstaat er een helderder en nauwkeuriger contact met onszelf. De adem brengt ons voelende zelfkennis. Geen zelfkennis die te maken heeft met denkbeelden over onszelf, maar direct ervaarbare zelfkennis. De adem kan aan het licht brengen wat in ons lichaam stroomt en open is en wat gesloten ▸

Dorle Lommatzsch (1954) is een boeddhistische meditatielerares. Ze verzorgt tevens een tweejarige opleiding Mindful Coaching. Dorle Lommatzsch ging in de leer bij leraren uit de Tibetaanse-, vipassana en Böntraditie. **www.openbewustzijn.nl**

is, weerstand biedt of stagneert. De adem heeft bovendien het vermogen om gesloten gebieden te openen, te verzachten of te verlevendigen.
We kennen de adem al als middel tot concentratie en als een middel om onszelf voelend te verkennen. Een veel fundamentelere functie van onze adem is dat we ons aanwezig zijn ervaren. Als we werkelijk onze adem bewust voelen, ervaren we ons leven, ons 'zijn'. Ons wezen en onze adem zijn op een wonderlijke manier met elkaar verweven. Zolang de adem er is, ervaren we leven en aanwezigheid. Als de mens zijn laatste adem uitblaast, beschouwen we dit als een teken dat de ziel van de mens het lichaam verlaat. Het wezen van de mens en zijn lichaam zijn dan niet meer samen.

INTELLIGENTE HANDEN –

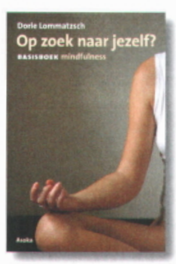
Alles wat leeft is gevoelig. Kevers hebben voelsprieten. Katten hebben snorharen. En wij hebben handen en gevoelige vingers. Alle functies in het lichaam die te maken hebben met de afstemming binnen/buiten zijn extra gevoelig. Dat is geen mechanische gevoeligheid. Het is een gevoeligheid die levend en intelligent is. Onze vingertoppen kunnen de kleinste nuances opmerken in druk, temperatuur, gewicht, oppervlakte en contact. Onze handen, onze voeten en ook onze huid bezitten voelende intelligentie. Voelend bewustzijn. Dit voelende bewustzijn kan wel eens in tegenspraak zijn met ons denkend bewustzijn. In zekere zin hebben onze handen een eigen informatiebron ter beschikking. Deze informatiebron is gericht op ervaren en niet op denken. Toch is deze informatiestroom niet irrationeel of emotioneel. Het bezit voelende en levende kennis en laat zich niet verleiden door theoretische gedachten of door denkbeelden en concepten. Het houdt altijd voeling met de ervaring van onze tastzin. Het is een intelligentie die nuchter en aards is. Want het functioneert alleen door levende ervaring en laat zich niet verleiden door gedachten, fantasieën, meningen en oordelen.

> 'In de ervaring van frustratie of onmacht zit je eigen levensenergie gevangen'

Als we veiligheid en geborgenheid ervaren, voelt onze buik en ons bekken warm en levendig aan. Wanneer we ons bedreigd of onveilig voelen, dan reageert ons buik- en bekkengebied met spanning. Ook nieuwe of onverwachtse gebeurtenissen kunnen een reactie in ons bekkengebied teweegbrengen. We kunnen darmklachten krijgen of we houden billen en bekkenbodemspieren onbewust gespannen. Vaak ontwikkelen we al in de kindertijd spanningen in het bekkengebied, die we later

LEZERSGESCHENK BOEKEN & CD

Dorle Lommatzsch
Op zoek naar jezelf?



Basisboek mindfulness



Werkboek mindfulness

Wie kent niet het stille verlangen meer zichzelf te zijn? Deze boeken bieden praktische ondersteuning bij deze zoektocht door middel van mindfulness: aandacht voor wat er innerlijk speelt op een open, milde en niet oordelende wijze. Het basisboek verwijst naar het apart verkrijgbare werkboek met verdiepende oefeningen en verrassende meditatieve werkvormen.

Vorm&Leegte mag 4 setjes van ***Basisboek*** en ***Werkboek mindfulness*** verloten! Mail naar redactie@vormenleegte.nl met vermelding van 'op zoek naar jezelf', je naam en je volledige adres. **www.asoka.nl**

> 'Het lichaam functioneert alleen door levende ervaring en laat zich niet verleiden door gedachten, fantasieën, meningen en oordelen'

omdat het een gewoontespanning is geworden, niet eens meer opmerken. Spanning in het bekkengebied kan zelfs zo ver gaan dat we het bekkengebied nog amper kunnen voelen. Als we geen vertrouwen voelen, dan helpt het vaak niet echt goed om onszelf bemoedigend toe te spreken of te laten geruststellen door anderen. Redeneringen hebben namelijk geen invloed op spanningen in ons bekkengebied en ze hebben meestal maar weinig invloed op emoties, zoals angst of het ontbreken van vertrouwen. We kunnen natuurlijk op zoek gaan naar de oorzaken van onze angst, maar soms is het veel doeltreffender om rechtstreeks aandacht te geven aan ons bekken met onze adem en onze handen. Je adem en je handen bezitten namelijk het aangeboren talent om onvoorwaardelijke aandacht te geven. Handen kunnen voelen zonder te oordelen. De onvoorwaardelijkheid van deze aandacht is in staat om spanningen te laten oplossen. Als we ons weer warm en lekker in ons bekken voelen, dan zijn gevoelens van vertrouwen en veiligheid meestal vanzelf weer aanwezig. Vanaf dat moment kunnen we rustiger onderzoeken wat de oorzaak was van onze angst, ons wantrouwen of onze onzekerheid. We zijn kalmer en objectiever. We voelen dan een natuurlijk vertrouwen en kunnen rustig reageren op nieuwe, spannende of onverwachtse situaties.

JE HART VERKENNEN –

Voor de meeste mensen is het geen geheim: als we het over liefde en verbinding hebben of over de strijd die er woedt rond liefde en verbinding, dan hebben we het over ons hart. Dichters bezingen het en in onze taal vinden we gezegden die erop wijzen dat onze ziel een heel speciale relatie heeft met ons hart. We gebruiken uitdrukkingen als: met hart en ziel, mijn hart smelt, hartverscheurend, een gebroken hart... Het zijn niet alleen metaforen want als we liefdesverdriet hebben doet ons hart letterlijk pijn. Terwijl ons hart open, ruim, vol, zacht of smeltend voelt wanneer we ons vervuld van liefde voelen. Ons hart kent vele gradaties; van geslotenheid tot volheid, van kilte tot warmte, van versteend tot de zachtste gevoeligheid. Ons hart is een heel eigen gebied met grenzen, geheime kamers en een lange geschiedenis van gelukkige en ongelukkige liefdes en de cellen van ons hart hebben hier weet van. Meestal ontbreekt het ons aan gereedschap om het innerlijke weten van ons hart aan het licht te brengen. Aandacht voor onze adem en aandacht voor de voelende intelligentie van onze handen zijn echter het gereedschap bij uitstek, waarmee we ons hart kunnen verkennen en de informatie kunnen bevrijden die daar zetelt. We krijgen zicht op wat er stroomt en stagneert rond het thema liefde en verbinding. En alles wat aandacht krijgt kan daarna weer stromen zelfs datgene wat vast, gestagneerd of afwerend is. Je kunt ook nu je handen even op je hart leggen, terwijl je je adem naar je hart en handen laat stromen.

DE MAAG –

De meeste van ons kennen het: onder stress en spanning kan je maag enorm gaan opspelen. In onze taal komen we deze kennis ook tegen. We zeggen: 'Er ligt ons iets zwaar op de maag'. Of: 'We krijgen iets in de maag gesplitst'. Deze gezegden getuigen van de wetenschap dat een fysieke klacht in de maag verbonden is met een bepaalde emotie. We kunnen dan ergens niet mee omgaan. We hebben geen vertrouwen om direct en ongecompliceerd aan de slag te kunnen gaan. Onze energie is geblokkeerd. We moeten tegen iets opboksen. We voelen onze energie wél maar het uit zich als zwaarte, gevecht of kramp. We ervaren onmacht, frustratie, geremdheid, angst of woede. Dat kleurt ook onze gedachtewereld. Gevoelens van onmacht, frustratie of angst gaan altijd gepaard met gedachten die ons ontmoedigen, of juist aansporen beter ons best te doen. Gedachten, die ons in ieder geval niet in onze waarde laten. Het zijn vaak uitingen van onze innerlijke criticus: "Jij hebt gewoon geen lef, slappeling, doe eindelijk eens wat." Of juist het tegendeel: "Je wist toch dat dit nooit zou slagen, sukkel. Wat wil je nou, de wereld zit niet op jou te wachten". De maag is een gebied, waar onze innerlijke criticus enorme invloed kan hebben. En onze maag reageert hier letterlijk krampachtig op. De maag is de plek van vertering maar ook van het aanmaken van energie. Hier begint ons vermogen om met onze energie in het leven te staan. We »

'Ja, ik kan mijn leven leiden, ik heb capaciteit, ik kan energie geven aan wat wezenlijk voor me is'

moeten daarbij wel kunnen verteren wat we als brandstof krijgen aangeleverd. Zaken die zwaar op de maag liggen blokkeren onze energiehuishouding. Onze levenskracht, capaciteit en energie is nodig om ons wezen te ontvouwen en vorm te geven in de wereld. Als je daarbij jezelf ontrouw bent of het gevoel hebt jezelf niet wezenlijk te kunnen uitdrukken, ontstaat er spanning in de maag. Het kan zelfs tot maagaandoeningen leiden als we bijvoorbeeld structureel niet bij machte zijn met ons wezen naar buiten te komen. Wanner we vol vertrouwen in het leven staan, stroomt ook onze kracht. Dan is onze energie beschikbaar. Ons maaggebied voelt dan warm en vol. De sfeer daarbij is: "Ja, ik kan mijn leven leiden, ik heb capaciteit, ik kan energie geven aan wat wezenlijk voor me is."

VAN ONMACHT NAAR KRACHT –

We zijn geneigd om ons gevoel van kracht of onmacht afhankelijk te zien van omstandigheden buiten ons: als we succes hebben voelen we ons krachtig, worden we tegengewerkt dan voelen we ons gefrustreerd. Al is er objectief een aanleiding tot frustratie buiten ons, onze ervaring van frustratie is iets dat in onszelf plaatsvindt. Het is een grote uitdaging om hiervoor verantwoording te nemen. Wees als een zachtmoedige krijger die de moed heeft om alles onder ogen te zien, zonder hard en ruw te worden. In de ervaring van frustratie of onmacht zit je eigen levensenergie gevangen, die ernaar snakt te worden bevrijdt. Aandacht kan het bevrijdende werk doen. In meditatie kunnen we dit oefenen

OEFENING:
Wees getuige van wat onaangenaam is, blijf dichtbij het bijbehorende gevoel in je lichaam. Herken de verleiding van om naar je gedachten over je frustratie terug te gaan en ga er niet in mee, maar laat je verrassen door je ontdekkingen. Wees open en ruimhartig naar alles wat je daarbij ervaart. Wat ervaar jij in jezelf wanneer je de buitenwereld als oorzaak van je gevoelens, loslaat?
Wat ervaar jij in je lijf, in je energie?
Wat beweert je innerlijke criticus?
Hoe is het om de overtuiging van je innerlijke criticus naast je neer te leggen en opnieuw je levende ervaring te ontmoeten?

THUIS IN JE LICHAAM –

De reis door je lichaam is een meditatieve reis die je tegelijkertijd terugbrengt in de tijd: je raakt gevoelens en gebieden aan die met je kindertijd en geschiedenis te maken hebben. Het brengt je in contact met de pijn en de vreugde die deze relaties in je kindertijd voor je hebben betekend. Dat vraagt om een innerlijke houding die open, moedig en vriendelijk is. Onderscheidend, niet-oordelend bewustzijn is daarbij je werktuig.
Meditatie is jouw persoonlijke ontmoeting met het huidige moment. Elke ontmoeting heeft de potentie, oude zaken op een frisse, nieuwe manier tegemoet te treden. Door deze ontmoeting krijg je de kans de rijkdom en echtheid in je leven, meer ruimte te geven. Dat heeft ook een uitwerking in je lichaam: je ervaart meer contact, plezier en genot in je lichaam, je bent meer één met je lichaam. Je ziel begint zich thuis te voelen en raakt verankerd in elke cel van je lijf. Je kan beginnen de volheid van je wezen te ervaren.

BOEK EN CD
Dorle Lommatszch:
– *Op zoek naar jezelf? Basisboek mindfulness*, Asoka, april 2011
– *Op zoek naar jezelf? Werkboek mindfulness*, Asoka, april 2011

Ik, mijn lichaam



Wanneer men in het in het boeddhisme over 'het lichaam' spreekt wordt er iets anders bedoeld dan hetgeen wij er in de regel onder verstaan. Ook de relatie tussen lichaam en geest wordt anders benaderd. Filosoof **Robert Keurntjes** geeft een overzicht van de westerse en de boeddhistische visie.

tekst: Robert Keurntjes

Er is niets waar ik intiemer mee ben dan mijn lichaam, ik doe alles met mijn lichaam en ik identificeer me ook met mijn lichaam. Als ik me toon aan de wereld en zeg 'dit ben ik' dan laat ik mijn lichaam zien. Ik kan mezelf eigenlijk niet voorstellen zonder lichaam of aan mezelf denken zonder een beeld te hebben van hoe ik er uit zie. En tegelijkertijd, als je me ernaar zou vragen, zou ik wel zeggen dat ik meer ben dan alleen maar een lichaam. Er zit iets dubbels in mijn identificatie. Op de één of ander manier identificeer ik me nog meer met mijn bewustzijn. Mezelf voorstellen zonder lichaam is makkelijker dan mijn lichaam voorstellen zonder mij.
Dit dualistische denken waarbij lichaam en geest twee afzonderlijke dingen zijn zit er diep in.
Niet alleen bij mij maar het hele westerse denken is er van doorspekt. Plato (427-349 v. Chr.), in navolging van Pythagoras, zag het lichaam als de gevangenis van de ziel. In die opvatting ben ik dus mijn ziel en is mijn lichaam alleen maar een tijdelijke verblijfplaats. Datzelfde idee zien we de hele geschiedenis door in de christelijke wereld. René Descartes (1596-1650) ging zelfs zo ver dat hij zei dat het enige waar hij niet aan kon twijfelen is dat hij dacht ('ik denk dus ik ben'). Het lichaam zou evengoed alleen maar een zinsbegoocheling kunnen zijn. Hij ontkent het bestaan van het lichaam uiteindelijk niet maar ziet het als een domme machine waar we maar ternauwernood enige uitwisseling mee hebben. Ik ben mijn bewustzijn en kan ook bestaan los van mijn lichaam.

Vandaag de dag houden wetenschappers er een ander mens- en wereldbeeld op na. Vooral sinds Newton wordt er steeds meer vanuit gegaan dat de enige echte werkelijkheid de fysieke wereld is, waarin alles verloopt overeenkomstig de natuurwetten. Een mens is dan het fysieke lichaam en bewustzijn kan niet anders zijn dan het product van hersenprocessen. Wij zijn ons lichaam en in zoverre dat we bewuste wezens zijn, zijn wij ons brein. Door onderzoek krijgt men steeds meer inzicht in hoe ervaringen in het brein ontstaan. Zo is er ook een plek in de hersenen gevonden die door stimulering de ervaring geeft dat je buiten je lichaam bent, een zogenaamde uittreding.
Toch blijft het dualistische denken de kop op steken. Verschijnselen, zoals verhalen over reïncarnatie en bijna-dood-ervaringen zijn volgens sommigen alleen te verklaren als het bewustzijn ook los van het lichaam en hersenprocessen kan bestaan. De stap is dan snel gemaakt naar het oude idee dat wij ons bewustzijn zijn en het lichaam alleen maar een tijdelijk verblijf is.

Ook in het oude India was de meest gebruikelijke opvatting dat het lichaam een tijdelijk verblijf is voor het Atman dat het ware zelf is; vergelijkbaar met de ziel van Plato en de Christenen. Anderen beschouwden dat als onzin en meenden dat het lichaam alles is



FOTO: WEBFOTOGRA

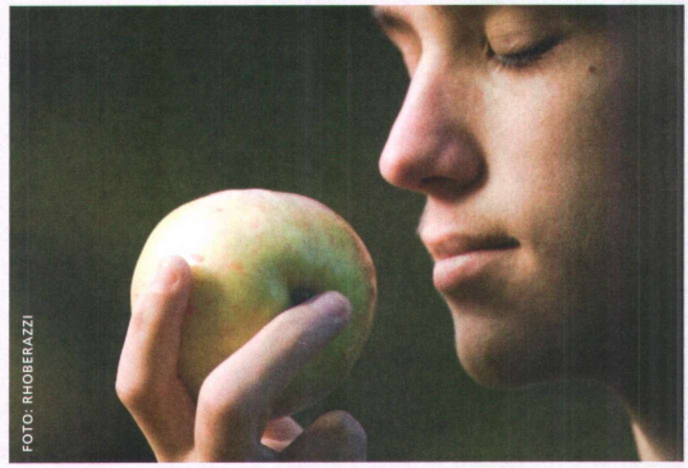


FOTO: RHOBERAZZI

'Plato zag het lichaam als de gevangenis van de ziel'



FOTO: MOREPIXELS

wat er is. Ga je dood, dan is er niks meer, geen ziel, geen bewustzijn. Bewustzijn is niets anders dan een eigenschap van een levend lichaam.
Boeddha kwam onder andere in verweer tegen dit dualistische denken. Dualisme is volgens hem één van de oorzaken van samsara. Hij stelde er het onderling afhankelijk bestaan tegenover. Er is geen bewustzijn zonder lichaam en geen lichaam zonder bewustzijn. Wij zijn niet ons lichaam, we zijn niet ons bewustzijn, maar wij bestaan op grond van de onderlinge afhankelijkheid van lichaam en geest.

In de Abhidharma wordt uitgelegd wat er met lichaam bedoeld wordt. Wat daar in opvalt is dat het lichaam niet zozeer beschreven wordt als een ding maar als een functie. Op zich is dit ook niet vreemd aangezien het boeddhisme het bestaan van op zichzelf bestaande dingen ontkent en het bestaan op basis van onderlinge afhankelijkheid als uitgangspunt neemt.
De term die gebruikt wordt om naar het lichaam te verwijzen is *rupa*. Rupa wordt vertaald als 'materie' maar ook wel als 'vorm'. We komen het ook tegen in het hartsoetra: 'vorm is leegte, leegte is vorm'. Het wordt genoemd als de eerste van de vijf *skandha's*. De andere vier zijn: onderscheidingsvermogen, gevoel, mentale factoren en bewustzijn. Deze vijf 'skandha's' ('hoopjes', of ook wel vertaald als aggregaten) vormen samen de basis voor persoonlijke identiteit, waarbij *rupa* dus naar het lichamelijke aspect verwijst. Zonder functionerend lichaam of de lichamelijke functie, is er geen persoon.
Onder rupa vallen de vijf fysieke organen voor zien, horen, ruiken, proeven, tasten, en de objecten van waarneming: zichtbare dingen (vorm en kleur), geluid, geur, smaak en aanraking (daarnaast wordt nog *avijñapti* genoemd maar dat valt buiten de omvang van dit artikel). De functie van een lichaam is dus waarnemen en waargenomen worden. Oftewel, de functie van het lichaam is contact maken.

Zonder het contact dat we door middel van onze zintuigen maken is er ook geen bewustzijn. Bewustzijn, dat ook bedoeld wordt als functie en niet als ding, is immers altijd bewustzijn ergens van. Zonder zintuigen (zonder contact) is er niks om je bewust van te zijn. Dat maakt duidelijk waarom lichaam en bewustzijn in onderlinge afhankelijkheid van elkaar bestaan. Voor een ervaring zijn we afhankelijk van alle vijf de skandha's waaronder dus een functionerend lichaam en bewustzijn. Wanneer wij bijvoorbeeld een boom zien dan zijn er naast een zichtbare vorm, in ieder geval, ogen nodig, bewustzijn en een onderscheiding tussen boom en niet-boom. Gevoel speelt ▸

ook een rol, omdat wij bij alles wat we ervaren (waarmee we contact hebben) een positief of negatief (soms neutraal) gevoel hebben. De rol van zintuigen hierin betekent ook dat we de wereld alleen maar kunnen kennen overeenkomstig onze zintuigen. Sommige dieren hebben andere zintuigen dan de mens waardoor ze kleuren kunnen zien die wij niet zien of geluiden horen die wij niet horen. Ook als je doof of blind bent, ervaar je de werkelijkheid anders. Maar niet alleen de wereld buiten ons, ook voor een ervaring van onszelf, en dus zelfbewustzijn, hebben we zintuigen nodig. Een onderscheid tussen ik en niet-ik kan alleen maar gemaakt worden als er een zintuiglijk contact aan ten grondslag ligt.

'Verhalen over reïncarnatie en bijna-dood-ervaringen zijn volgens sommigen alleen te verklaren als het bewustzijn ook los van het lichaam en hersenprocessen kan bestaan'

Wanneer de lichamelijke functie zo belangrijk is voor onze identiteit en om iets te kunnen ervaren, kan dat de vraag oproepen hoe het zit met reïncarnatie. Na de dood functioneren onze zintuigen immers niet meer en toch geldt ook dan dat je zonder zintuigen niks hebt om je bewust van te zijn. Er wordt echter gezegd dat er subtielere vormen van lichaam bestaan. Dit zou je bijvoorbeeld een 'energielichaam' kunnen noemen. Het heeft niet dezelfde ondoordringbaarheid als ons fysieke lichaam maar heeft wel 'zintuigen'. Wanneer er een continuering van bewustzijn is na de dood dan kan het niet anders dan dat de ervaringen dan anders zijn omdat er andere zintuigen zijn. Er kunnen dan mogelijk dingen waargenomen worden die we nu niet waarnemen en andere dingen die we nu wel waarnemen, nemen we dan mogelijk niet meer waar.

Hoe je de wereld ervaart (samsara) is afhankelijk van hoe je je zelf ervaart en waar je je mee identificeert. Het maakt dus uit hoe je je lichaam ziet. Is je uitgangspunt 'ik en mijn lichaam' of 'ik ben omdat ik de wereld ervaar'. De basis voor je identiteit is volgens de Abhidharma niet de combinatie van een lichaam en een bewustzijn, maar contact via je zintuigen en dat je je daar bewust van bent. Dualisme is een zinsbegoocheling. Je kunt het ook onderzoeken wanneer je mediteert op het lichaam voel je dan je lichaam als object, als 'ding', of ben je je bewust van je zintuiglijke ervaringen?

Robert Keurntjes is filosoof en meubelmaker, verbonden aan het *Tarab Instituut Nederland.*



FOTO: STEVE DEBENPORT

amchi (Tibetaanse arts) Lobsang Tsultrim over gezondheid

'Vergeet **je geest** niet'

Advies voor westerlingen van een **oosterse** arts



'Rugpijn of hartkloppingen zijn niet iets puur lichamelijks', zegt Tibetaans arts (amchi) **Lobsang Tsultrim**. Hij ziet dat westerlingen door hun focus op het lichaam over het hoofd zien dat de geest hier een grote invloed op heeft. Bij zijn behandelingen richt hij zich op lichaam én geest.

tekst en foto: Maarten Barckhof

Hoe gaan Nederlanders om met hun lichaam?
'Om dat te beantwoorden is het goed eerst te vertellen hoe mensen in het Oosten met hun lichaam omgaan: tot zeven jaar geleden werkte ik als arts in India. Mijn cliënten daar legden meteen de relatie tussen stress en hun klachten. "Ik heb problemen met m'n windenergie (een van de energieën in Tibetaanse geneeskunde), last van stress op het werk en daardoor kan ik niet slapen en heb ik last van mijn rug."
Hier in het Westen gebeurt dat nauwelijks. Nederlanders beschouwen lichamelijke klachten zuiver als iets fysieks. Jullie doen aan allerlei soorten sport. Aan de ene kant is dat positief, maar je moet de geest niet vergeten. Het omgekeerde gebeurt soms in het Oosten. Tibetaanse yogi's zijn bijvoorbeeld geneigd om te weinig aandacht aan hun lichamelijke welzijn te besteden. Zij hebben vaak last van artrose in de knieën, rugpijn en maagklachten. Ze steken al hun tijd in spirituele beoefening, maar voor hen zou het goed zijn om regelmatig te bewegen. Je kunt lichaam en geest niet van elkaar scheiden.'

Welke ontwikkelingen ziet u?
'Vroeger waren mensen veel relaxter en waren ze minder gehecht aan materiële zaken. Veel mensen hebben een mp3-speler, een gsm en een laptop. In de trein hebben veel mensen een koptelefoontje op. Het blokkeert de energiestroom in lichaam en geest. We zijn altijd bezig, zitten teveel in ons hoofd: we verspillen zo onze levensenergie.'

Wat hebben we volgens u nodig?
'Rust, absoluut niets doen! Stil zitten. Zorgen maken vreet energie. Vraag jezelf af waarom je je precies zorgen maakt. Gaat het over het verleden, laat het dan los! Ben je bezorgd over het heden? Als de oplossing gemakkelijk is, onderneem dan actie. Is de oplossing moeilijk, accepteer het dan en laat het los. Loop je te malen over de toekomst, besef dan dat deze absoluut onzeker is. Focus je niet daarop, maar leef in het nu.'

Anders nog iets?
'Regelmatig stretchen en gezond eten. En verder moeten we ons lichaam regelmatig reinigen door meditatie, ademhaling en water drinken. Maar maak het niet te belangrijk, want teveel aandacht voor je lichaam creëert problemen. Dan krijg je hechting: mijn lichaam, rimpels, rug. We willen knap en gezond zijn, maar besteden teveel tijd en energie hieraan. En het beklijft maar even. Ik heb zelf al een paar grijze haren. Ook al zou ik mijn haar verven, de wortel blijft toch grijs! Dus samengevat: geniet van het leven, wees gelukkig en neem de tijd voor je mentale en fysieke gezondheid!'

Maarten Barckhof is freelance journalist. Verder werkt hij als trainer, communicatie- en organisatieadviseur en is aangesloten bij de *Stichting Psychotherapie en Boeddhisme*. Hij is geïnspireerd door de shambhala-traditie en Pema Chödrön, en heeft een eigen praktijk *Gentle Heart* **www. ghcc.nl**

WEBSITE
Amchi Lobsang Tsultrim heeft zijn praktijk in Ede **www.tibetmedicine.nl**

Uit de kast

Vreselijke dingen heb ik met mijn lichaam gedaan. Ik heb het volgepropt met eten, dat ik er daarna weer allemaal uitgooide. Ik heb het foute mannen in de schoot geworpen. Ik heb het afgebeuld op hardloopschoenen met een strenge stem in mijn hoofd die me aanspoorde de zweep erover te leggen.
Dit lichaam is geboren in het Gooi en daar gelden strakke normen. Een meisje uit het Gooi is bovenal mooi. Dat is haar belangrijkste opdracht, en als ze dat niet van nature is, trekt ze alles uit de kast om het te lijken. Ze stopt ook heel veel ín de kast: rokjes, jurkjes, hakjes. Het lichaam moet in het gareel, in ideale maten worden gebracht en in modieuze outfits door het leven gaan. Contact had ik ondertussen niet met dat lichaam – vanzelfsprekend niet. Dan zou ik immers geen zweep hanteren, en zou ik eten zien als verrijkend voedsel, niet als calorierijke bedreiging.

De ommekeer kwam heel geleidelijk, hand in hand met de pijn. Zo'n tien jaar geleden ging het alarmsysteem in mijn lichaam bijna dagelijks gillend af. Pijn had ik, en die werd chronisch. Ik begreep het niet: ik was toch zo sportief, kon toch altijd zo goed doorrennen, doorbuffelen? Waarom had ik dan altijd maar pijn, wat had die mij te vertellen?
Na tal van dwaalwegen – pillen, dokters, zelfs een kijkoperatie – vond ik eindelijk, stapje voor stapje, een heilzamer pad. De zweep ging, met de hardloopschoenen, de vuilnisbak in. Pijn werd niet langer beantwoord met op elkaar geklemde kiezen, maar met zachtheid, rust, ontspanning. *Metta* werd mijn medicijn, en dat wordt het steeds meer. 'Met daden van liefdevolle vriendelijkheid zuiver ik mijn lichaam', zeg ik iedere ochtend tegen mijzelf. En daar, op het bankje, in de vroege ochtend, probeer ik wat contact met dat lichaam te krijgen.

Botox of Boeddha? Dat is de titel van het mooie boekje waarin Jotika Hermsen haar columns bundelde. Tot mijn opluchting kies ik tegenwoordig volmondig voor de laatste. Nu de rimpels oprukken en ik de Botox-gerechtigde leeftijd bereik, richt ik me tot de Boeddha die mij leert: Je bent al helemaal goed. Tot tranen geroerd ben ik tijdens een retraite waar ik hoor en ook echt ervaar: Je bent niet je lichaam, je valt daar niet mee samen.
Wanneer het alarm nu afgaat, wat het minder vaak doet, antwoord ik daarop met zachtheid. Met nog meer metta. Want tegenwoordig geloof ik diepgaand wat Henriëtte Roland Holst schreef: 'De zachte krachten zullen zeker winnen in 't eind.'

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden.*

Brad Warner over boeddhisme en seksualiteit



'Het **celibaat** is **echt** niet voor **iedereen**'

Hoe gaat een westerse boeddhist om met seksualiteit? Een gevoelig onderwerp. Zenmeester **Brad Warner** besloot er een boek over te schrijven.

tekst: Annemarie Opmeer | Fotografie: Diego Franssen

Zenmeesters hebben geen problemen op hun werk, in hun huwelijk of met hun seksleven, toch? 'Jawel, zenmeesters zijn net mensen,' zegt Brad Warner (46), misschien wel de meest menselijke zenmeester die ik ooit zal ontmoeten. Alles wat hem bezighoudt komt in zijn boeken of op zijn blog terecht. In zijn boek *Hardcore Zen* vertelt hij over zijn werk bij een productiemaatschappij van monsterfilms in Japan en dat hij bassist is in de punkband *Zero Defex* (hij speelde ook in *Dimentia 13*). Met *Hardcore Zen* begon ook zijn reputatie als de jongen die een hekel heeft aan de manier van werken van collega Soto zenmeester Dennis Genpo Merzel. In zijn tweede boek *Zen Wrapped in Karma Dipped in Chocolate* ging hij nog een stap verder. 'In dat boek schrijf ik over dingen waar mensen oncomfortabel van worden als ze het lezen, terwijl ik er oncomfortabel van werd tijdens het schrijven. Toch voelde het alsof het nodig was.' Dus schrijft hij pijnlijk openhartig over de ziekte en dood van zijn moeder, het overlijden van zijn grootmoeder, gedoe rond zijn baan, zijn huwelijk dat op de klippen liep, over vreemdgaan en scheiden, over blowen, drinken en seks.

En omdat hij ook columnist werd voor *Suicide Girls*, een website met alternatieve erotica, kreeg hij de bijnaam *de pornoboeddhist*. Hij moet er een beetje om lachen en besloot zijn volgende boek dan maar over seks te schrijven: *Sex, sin and zen.* Niet dat hij zichzelf nu de beste persoon vindt om zo'n openhartig boek te schrijven. 'Iemand anders zou dit moeten doen,' zegt Warner. 'Iemand met een groot gevolg en met volgelingen die niet begrijpen dat diegene die ze volgen ook menselijk is. Onvermijdelijk kijkt er dan iemand achter de schermen en schrijft er een boek over. Zou het niet geweldig zijn als zo'n spirituele meester zelf zo'n boek zou schrijven? Helaas doen die mensen dat niet. Dus krijg je mijn beroerde versie.' ▶

'We zijn een vreemde diersoort, geëvolueerd met enorme borsten en penissen, dus seksualiteit is iets belangrijks voor ons'

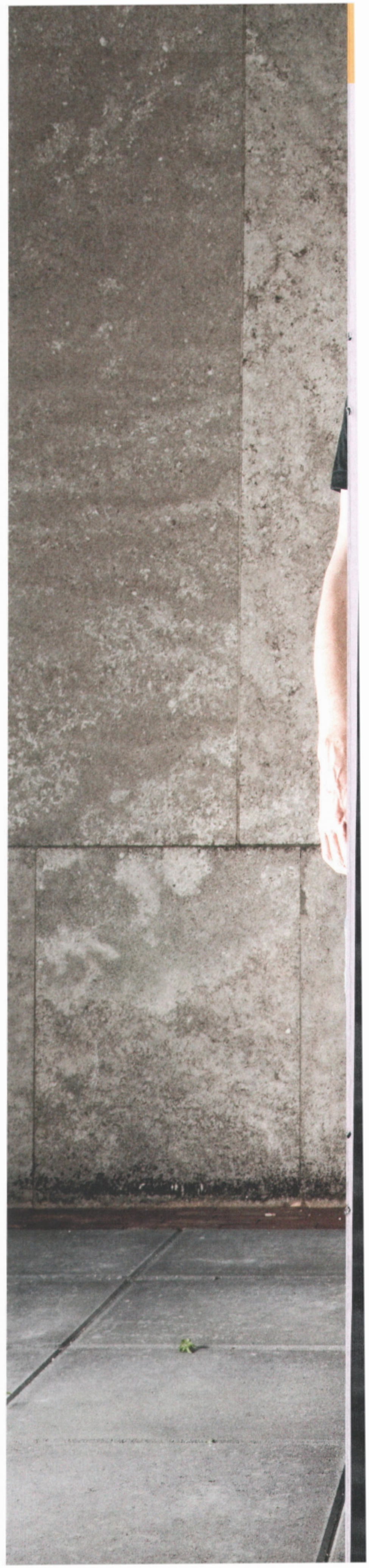
Als je zo openhartig bent, is het dan nog wel mogelijk om een 'seksschandaal' te hebben?
'De seksschandalen – die in het boeddhisme voorkwamen toen het naar het Westen kwam – hadden een boel redenen. Een ervan was dat studenten niet echt begrepen wie hun leraren waren en de leraren begrepen niet dat de studenten allerlei dingen op hen projecteerden. Of iets een schandaal wordt, heeft trouwens ook veel te maken met eerlijk zijn. Als je dingen niet verbergt, blijken ze niet zo schandalig. Iemand online zei over mijn boeken: "Nou, ik denk niet dat dit het hele verhaal is." Hahaha! Wat denk je dat er nog meer is? Als ik meer seks had dan dit, dan zou dat geweldig zijn, maar sorry, dit is alles.' te denken: ach, nou ja, daar is een gedachte over... de penis van Arnold Schwarzenegger. Sorry, dat is een vreselijk beeld, hahaha!'

Voor sommige mensen als transgenders en homoseksuelen kan die identiteit juist heel belangrijk zijn. Moeten zij dat loslaten?
'Een homoseksuele jongen, die in San Francisco zen beoefende, vertelde me dat het opgeven van zijn identiteit een van de dingen was waar hij het meeste moeite mee had. Hij was voor die identiteit zelfs in elkaar geslagen. Uiteindelijk zag hij dat de boodschap van de Boeddha niet was dat je die identiteit moet opgeven of ontkennen, maar je grip erop moet loslaten. Problemen ontstaan wanneer je te hard aan een identiteit vasthoudt.'

'Wat ikzelf publiekelijk deel is mijn eigen keus, en dan worden er mensen boos. Prima, mensen moeten dingen hebben om boos over te worden'

Heb je veel problemen ondervonden nu je dit doet?
'Niet echt, ik krijg juist veel steun van andere boeddhisten, inclusief leraren. Wel zijn degenen die van streek raken erg luidruchtig, vooral online. Ik weet niet hoeveel waarde ik daaraan moet hechten. En mensen schrijven me dingen die met seksualiteit te maken hebben. Blijkbaar ben ik iemand bij wie ze dat kwijt kunnen. Vaak, als mensen met "religieuze" figuren praten, willen ze niets zeggen dat "smerig" kan zijn. Dus kunnen ze niet praten over de spirituele aspecten van wat ze op seksueel vlak hebben meegemaakt. Maar als je problemen hebt met seksueel misbruik uit het verleden, met je geaardheid of met je gender-identiteit, dan gaan die dingen naar boven komen als je mediteert. Als je jezelf openstelt, zie je allerlei kanten van jezelf. Ikzelf, nota bene, zie mezelf als een heteroseksuele man, maar dan zit ik in zazen en dan komen er dingen boven waarvan ik denk: hmmm, misschien ben ik toch niet zo hetero als ik dacht. Hoe je daarmee omgaat is door je niet zo hard vast te klampen aan je identiteit en gewoon

Kunnen homoseksuelen zich wel thuis voelen in het boeddhisme?
'In San Francisco waren er *queer dharma* weken. Ik vond dat altijd een beetje vreemd; de Dharma is toch open voor iedereen? Maar mijn homoseksuele kennis vertelde me dat deze weken voor hem heel belangrijk waren. Hij had tijdens zijn spirituele zoektocht te vaak meegemaakt dat groepen zeiden heel open te zijn, maar dat bleek dan voor iedereen, behalve voor hem. Dus dat begrijp ik nu wat beter. Soms citeert iemand iets uit een oude boeddhistische tekst om te laten zien dat het boeddhisme ook homofoob is. Maar in het oude India dachten de monniken dat de regels tegen seks betekenden dat je geen seks met *vrouwen* mocht hebben. Dus waren er ook regels specifiek tegen homoseksuele relaties. Gewoon om te zeggen: luister, als jullie jongens met elkaar neuken is dat ook seks. Ik heb verder niets kunnen vinden dat stelt dat homoseksualiteit verwerpelijk is. Dat soort dingen zijn vaak cultureel. Soms denk ik: misschien is iedereen wel een beetje '*queer*'. Het betekent dat je afwijkt van *de norm* met jouw seksua-





'Je kunt niet honderd procent puur zijn'

liteit, maar niemand voldoet toch werkelijk aan de norm?'

Wat doe je als iemand met problemen rond seksualiteit naar je toe komt?
'Ik probeer het liefst mensen zelf te laten kiezen. Ik zeg liever niet: ga wel of ga niet naar een psycholoog. Als je met een boeddhistisch leraar praat, praat je niet met een therapeut, dus ik probeer te ontmoedigen dat mensen me daarvoor gebruiken. Maar als het relevantie heeft voor je boeddhistische beoefening, moet je het er prima over kunnen hebben en misschien beter niet in een groepscontext. Wat ikzelf publiekelijk deel is mijn eigen keus. Ik braak alles uit in de wereld en dan worden er mensen boos. Prima, mensen moeten dingen hebben om boos over te worden.'

Je schrijft een column over zen voor de erotische website Suicide Girls. *Gaat dat niet in tegen het gebod om seksualiteit niet verkeerd te gebruiken, of om, zoals je leraar Nisjima Roshi het vertaalt, 'niet teveel te begeren'?*
'Suicide Girls vroeg me voor ze te schrijven over zen en mijn eerste reactie was: ja, doe ik. Maar mijn motivaties zijn altijd een beetje lomp. Ik dacht gewoon: cool, leuk, dat wil ik wel en ik kreeg een gratis wachtwoord. Ze mailden me ook hoeveel mensen ik zou bereiken met mijn column. Ik dacht: nou... miljoenen? Dat zal wel niet. Ik vond dat ook niet zo belangrijk. Pas later dacht ik: misschien moet ik het met mijn leraar overleggen. Dus ik sprak met de 88-jarige Nisjima Roshi en gaf hem de link en het wachtwoord. Hij vond die column een goed idee. Voor mij is elke plek, waar ik kan schrijven wat ik wil, goed. Ze censureren me op geen enkele manier. Die censuur maakte ik soms wel mee bij boeddhistische publicaties en dan ging het niet eens over lastige onderwerpen als pornografie, maar gewoon over verschil in inzicht over boeddhistische doctrine.'

Maar mensen komen niet op Suicide Girls *voor jouw columns over zen, maar voor de erotica. Drijft dat niet op het in stand houden van begeerte?*
'Inderdaad. Mensen betalen er om naakte meisjes te zien. Mijn artikelen zijn gratis toegankelijk. Maar ik heb hier geen duidelijk antwoord op. Als je realistisch ►

bent, is er veel dat begeertes aanwakkert, veel dingen in ons leven zijn twijfelachtig. *Suicide Girls* is behoorlijk tam spul. Ik kan niet zeggen dat ze iets geweldigs voor de maatschappij doen, maar ze zijn een stap in de goede richting. De modellen hebben een bepaalde mate van controle over hoe ze op de site komen, ze kiezen hun eigen foto's uit, ze worden betaald, niet heel erg veel, maar toch.'

Dus wat je zegt is: mensen zullen toch wel erotica consumeren, dus dan liever iets wat beter is dan gemiddeld?
'Ja, dan kun je dat beter aanmoedigen en hopen dat de trend zich voortzet. Ik had bijvoorbeeld ook veel vraagtekens bij het werken voor een productiemaatschappij van Japanse monsterfilms. Wat voor lessen gaven we aan kinderen? Toen merkte ik dat ze erover nadachten en niet zomaar het meest gewelddadige op de buis gooiden. Verandering gebeurt langzaam. Je bereikt niets door te zeggen: alle porno is slecht en het dan achter slot en grendel proberen te krijgen. Dat werkt niet.'

Kun je een zenboeddhist zijn en in de seks-industrie werken?
'Er zijn een paar mensen die dat doen. Nina Hartley, de pornoactrice, is een goed voorbeeld. Zelf vindt ze niet dat ze een echte boeddhist is, geloof ik, maar ze lijkt het een stuk beter te begrijpen dan veel andere mensen. Ze is ermee opgegroeid, ze heeft het beoefend en ze is onlangs zelfs getrouwd in een boeddhistische trouwceremonie. Nina zei over Mel Weitsman van haar zencentrum, hij deed ook de ceremonie, dat hij een van de eerste mensen was die haar oké liet voelen over haar biseksualiteit. Ze worstelde daarmee en ze kon daarover praten met een boeddhistische monnik. Met haar huidige man heeft ze bovendien een BDSM-relatie (*BDSM is de afkorting om sadomasochisme en aanverwante praktijken mee aan te duiden, red.*). Ik ben heel blij dat ze daar hebben kunnen trouwen.'

Het inherente 'geweld' dat BDSM-relaties voor de buitenwereld lijken te hebben is dus niet problematisch, vanuit zen gezien?
'Echt geweld is problematisch, maar dit geweld is met instemming, dat is anders. Mensen drukken zich op allerlei manieren uit, ook seksueel gezien. Voor mijn boek heb ik wat onderzoek gedaan naar de BDSM-gemeenschap in Los Angeles, omdat ik er mensen kende, waaronder een boeddhistische dominatrix. Als je het hebt over mindful zijn en voorzichtig omgaan met je seksualiteit, dan moet je dat in een BDSM-relatie nog veel meer dan in een gewone relatie. Het vergt veel onderhandelen, voordat je iemand slaat of vastbindt. En als het met wederzijdse goedkeuring is, is het niet echt mijn zaak. Daarentegen kunnen in deze relaties dingen met wederzijdse goedkeuring gebeuren die mentaal toch erg beschadigend zijn. Maar zulke dingen komen ook voor in andersoortige relaties.'

Maar hoe zit het dan met 'juist levensonderhoud'? Lijkt werken in de seks-industrie geen voorbeeld van iets wat je juist niet zou moeten doen?
'Juist levensonderhoud is een lastig verhaal. Alsof het betekent: yoga-instructeur of therapeut, en verder niks. Als je mijn mening van buitenaf vraagt, zou ik bijvoorbeeld zeggen dat prostitutie geen juist levensonderhoud is. Maar het is niet mijn werk, dus ga ik er geen zwart kruis op zetten. Er zijn momenten waarop je een grens moet trekken. Misschien zou ik de grens trekken bij huurmoordenaar. Ik kan me echt niet voorstellen hoe dat juist levensonderhoud zou kunnen zijn, hahaha! Bij prostitutie kan ik me ook niet voorstellen dat je het doet zonder een bepaalde vorm van mentale onbalans, maar er zouden mensen kunnen zijn die het kunnen doen zonder serieuze problemen te krijgen. Ik denk wel dat ze heel zeldzaam zijn. Toch is het voor mij niet zo strikt als: je mag geen seks voor geld hebben. Het is meer wat het met de persoon doet.'

Is het niet ook een punt dat je werk doet waarmee je verlangen in stand houdt of vergroot?
'Dat is een beetje als zeggen: je moet niet in de reclamewereld werken. Dat kun je zeggen, maar bijna elke baan heeft wel zo'n element. Ik ben een reclamedirecteur voor *BP*, ik wijs naar die prostituees en zeg: "zij zijn slecht". Ik hou er niet van regels te maken, maar inderdaad, het drijft op het vergroten van verlangen en je zou al die dingen waarschijnlijk moeten vermij-

BRAD NAAR NEDERLAND
Brad Warner komt binnenkort naar Nederland voor een weekendsesshin en een zazenkai. Kijk voor zijn tour-schema op hardcorezen.blogspot.com of mail naar hannyvandeweerdt@gmail.com


FOTO: MARTIN LLADÓ

den. Maar leven in een consumptiemaatschappij creëert allerlei problemen waar je compromissen op moet sluiten. De gelofte van armoede, bijvoorbeeld. Geweldig, maar die is ontwikkeld in India tweeduizend jaar geleden. Als iedereen dat nu doet, zou het systeem instorten. Je kunt niet honderd procent puur zijn.'

Zou je als boeddhist niet in ieder geval moeten proberen weg te blijven van porno en al die andere dingen?

'Je moet jezelf matigen en uitzoeken welke dingen stress en onbalans in je leven veroorzaken. Om een voorbeeld te geven. In de Vinaya was er de regel dat monniken nooit mochten masturberen. Toen ik dat las, dacht ik: nou, dat is misschien wel het ergste dat je iemand kan aandoen die celibatair is. Ik zou het aanmoedigen! Anders kun je je niet meer concentreren. Uitvinden welke dingen onbalans voor jou veroorzaken, kan op twee manieren. Een gelofte afleggen om iets nooit meer te doen of je beoefening doen en eerlijk bekijken waar je mee om kunt gaan. Dan hoop je dat er een gestage afname is van de behoefte. Dat je op een gegeven moment iets niet meer wilt, in plaats van dat je jezelf moet dwingen ermee te stoppen.'

Moeten we eigenlijk streven naar een soort celibaat?

'Als je een boeddhistisch monnik wordt, dan moet je of getrouwd zijn of kiezen celibatair te zijn, nietwaar? Maar ineens bevond ik me een paar jaar geleden in een situatie, dat ik geen van beiden was. Wat moest ik doen? Ik was niet meer getrouwd en het celibaat zou mij en anderen om mij heen geen goed doen. Het celibaat is echt niet voor iedereen. Je moet het alleen doen als je er serieus over bent en je moet er ook mee stoppen als het niet blijkt te werken. We zijn een vreemde diersoort, geëvolueerd met enorme borsten en penissen, dus seksualiteit is iets belangrijks voor ons. Als maatschappij hebben we geprobeerd het te onderdrukken, dat werkte niet. Nu hebben we een maatschappij die er opener over is, en dat lijkt wat beter te zijn.'

Heeft het voordelen voor je beoefening om seks te hebben?

'Ik had zelf een relatie met iemand die bij mij kwam voor zenbeoefening. Ik had het kunnen vermijden, misschien, maar het leek onherroepelijk die kant op te gaan. Het had bovendien een relatie tot de beoefening die we allebei deden. Dus misschien is er een voordeel, maar je wilt het niet gebruiken als een excuus om maar wat te doen. Je moet voorzichtig zijn.

Seks lijkt een gebied te zijn waarin mensen in het nu aanwezig zijn. Ze doen er dan ook veel moeite voor om het te krijgen. Je bent echt helemaal aanwezig en je wilt er soms ook behoorlijk wat geld voor neertellen. Natuurlijk kan zenbeoefening je seksleven helpen. Je bent veel aanweziger tijdens alles, dus ook tijdens seks. Maar dat is alles, sorry, ik heb verder geen geweldige tantrische sekstips!' ☸

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van *Down to Earth*, het opinieblad over milieu van *Milieudefensie*, en mediteert bij *Tegen De Stroom In*.



WEBSITES

hardcorezen.blogspot.com

suicidegirls.com/news/contributors/brad_warner/

BOEKEN

Van Brad Warner:

– *Hardcore Zen. Punk Rock, Monster Movies & The Truth About Reality*, Wisdom Publications, U.S., 1994

– *Sit Down and Shut Up: Punk Rock Commentaries on Buddha, God, Truth, Sex, Death, and Dogen's Treasury of the Right Dharma Eye*, New World Library, California, 2007

– *Zen Wrapped in Karma, Dipped in Chocolate. A Trip Through Death, Sex, Divorce, and Spiritual Celebrity in Search of the True Dharma*, New World Library, California, 2009

– *Sex, Sin and Zen. A Buddhist Exploration of Celibacy and Polyamory and Everything in Between*, New World Library, California, 2010

Brad Warner i.s.m. Gudo Nisjima, *Fundamental Wisdom of the Middle Way. Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika.* Monkfish Publishing, New York, Verwacht: voorjaar 2011

boeddhistisch ziek zijn, hoe doe je dat eigenlijk?



FOTO: MICHELLEGEOGA

'De eerste nobele waarheid zegt niet dat het leven alléén maar *dukkha* is'

De **kunst** van het **ziek zijn**

Boeddhiste **Toni Bernhard** werd ziek en niet meer beter. Ze schreef een boek over de kunst van het ziek zijn, eigenlijk voor iedereen.

tekst: Annemarie Opmeer

Keelpijn, spierpijn, misselijk – bah, ziek! Iedereen wenst je beterschap en je hoopt dat het snel voorbij is. We willen wel zo aanwezig mogelijk zijn in ons leven, maar op zo'n moment zet je jezelf even op 'pauze'. We willen met ons verstand op nul in bed, of de pijn verdoven tot iemand ons er vanaf helpt. Het is maar tijdelijk, dus dit telt even niet mee. Maar wat als het niet tijdelijk is? Wat als je ergens last van blíjft hebben? 'Ziek zijn' zonder dat je eraan onderdoor gaat, wordt dan een kunst op zich.

DE 'PARIJSE GRIEP' –

Wat blijkt: die kunst is te leren. Zelf ben ik niet chronisch ziek, toch werd mijn nieuwsgierigheid geprikkeld toen ik het boek van Toni Bernhard tegenkwam: *How to be sick. A Buddhist inspired guide for the chronically ill and their caregivers.* Een artikel erover kon niet ontbreken in dit themanummer, vond ik als freelancer en boeddhistisch beoefenaar. Maar zou ik de deadline wel halen? Ik wist het niet zeker, want ironisch genoeg moest ik zelf het ziekenhuis in. Dan blijkt het onmogelijk om te doen alsof dit niet óók een persoonlijk verhaal is. Een goede gelegenheid om te bekijken wat het boek bevat en vervolgens wat dat in de praktijk kan betekenen.
Schrijfster van het boek is Toni Bernhard. Ze had een carrière als docente in de rechtspraak, een druk leven en een stevige boeddhistische beoefening. Tijdens een bezoek aan Parijs werd ze ziek; een uitputtende malaise die dokters aanzagen voor griep. Ze herstelde niet meer van haar 'Parijse griep'. Ze kon zelfs geen zitmeditatie meer doen. Geen behandeling helpt en niemand weet wat er mis is. In *How to be sick* beschrijft ze haar zoektocht naar een manier om hiermee om te gaan voor haarzelf en haar man Tony.
Voor wie nu wil afhaken, laat ik zeggen: *How to be sick* is niet enkel voor boeddhisten, ▸

noch enkel voor mensen die ernstig ziek zijn. De manier waarop Toni Bernhard het zwaarste materieel uit boeddhistische en andere tradities inzet om te leren leven met haar extreme situatie, is verhelderend voor iedereen. Door haar persoonlijke verhaal heen klinkt een opvallende les over de drie nobele waarheden van de Boeddha: *dukkha*, 'lijden', de oorzaken ervan, en hoe het te stoppen.

JE LEVEN IS OKÉ –

De eerste nobele waarheid wordt vaak vertaald als 'het leven is lijden'. Dat klinkt sommigen pessimistisch in de oren, maar niet Toni Bernhard. Andere vertalingen van *dukkha*, zoals 'ontevredenheid', 'stress', '*discomfort*', toonden haar hoe universeel *dukkha* is. 'Wat een opluchting', schrijft ze 'om te weten dat het niet alleen *mij* overkwam, niet alleen *mijn* leven was.'
Fysieke pijn is een onontkoombaar onderdeel van de menselijke ervaring. Dit hielp Bernhard te accepteren dat ze ziek is. Maar het stoppen van *dukkha*, zegt Bernhard, gaat over lijden in de geest. Accepteren dat *dukkha* bij het leven hoort, gaf haar kracht om te kijken wat het leven wel te bieden had. Want, zegt Bernhard, de eerste nobele waarheid zegt niet dat het leven alléén maar *dukkha* is. Ze haalt zenleraar Charlotte Joko Beck aan, die zegt: 'Onze levens zijn altijd oké. Er is niets mis mee. Zelfs als we verschrikkelijke problemen hebben, het is gewoon ons leven.'

'Bernhard leert je ziek te zijn door te laten zien dat fysiek lijden niet gelijk hoeft te staan aan mentaal lijden'

Met inspirerende voorbeelden neemt Toni ons mee op haar zoektocht. Zoals de 'weerbeoefening', genoemd naar de film *The Weather Man*, die haar helpt om te gaan met impermanentie. Nicolas Cage speelt daarin de weerman Dave, die gefrustreerd is door de vage voorspellingen die hij aan de kijkers moet verkopen. De meteoroloog die hem de cijfers geeft, zegt echter dingen als: 'Dave, het is willekeurig, we doen ons best', en: 'Het is *wind*, man. Het waait alle kanten op.' Wat mooi, dacht Toni. Vervelende gedachten, een zwaar gemoed, een pijnlijk lijf: het is onvoorspelbaar, je doet je best en het waait ook wel weer voorbij.

NEP-MUDITA –

Ook heel handig gereedschap blijken de Brahma Vihara's, de vier 'sublieme toestanden van de geest'. Vooral Bernhard's relaas over *mudita*, zich verheugen in de voorspoed van anderen, is ontroerend. Ze kan niet meer werken, niet met haar kleinkinderen op stap. Hoe kun je er blij om zijn dat anderen dat wel kunnen? 'In het begin was het beoefenen van *mudita* pure wilskracht,' zegt Bernhard. Maar de eerste keer dat ze over de Brahma Vihara's hoorde, werd erbij gezegd dat het zin had vol te houden, ook al voelde het niet echt, en dat werkte. 'Heel, heel langzaam werd nep-*mudita* echte *mudita*.' Maar, geeft ze toe, het blijft een uitdaging. Zodra ze een nieuwe interesse ontwikkelt, doen zich nieuwe beperkingen voor. 'Zonder *mudita* zou ik verteerd worden door jaloezie.'
De andere Brahma Vihara's helpen Toni ook. Met *upekkha*, gelijkmoedigheid, beoefent ze loslaten van verwachtingen en zorgen, door tegen zichzelf te zeggen: 'Als deze behandeling werkt, prima, werkt 'ie niet, ook oké, dan was het niet wat ik nodig had.' En ze maakt ons duidelijk dat *metta*, liefdevolle vriendelijkheid en *karuna*, compassie, niet alleen voor anderen, maar vooral ook voor onszelf nodig zijn.

IK HAAT ZIEK ZIJN –

Naast het boeddhisme is Byron Katie een grote inspiratiebron voor Bernhard. Zij draagt onder andere een techniek aan tegen malende gedachten, door simpel te constateren wat je op dat moment doet. 'Vrouw in bed, luisterend naar de regen.' Een oefening die hierop lijkt is 'laat het vallen', gebaseerd op de mindfulnesstraining van Thich Nhat Hanh. Denk expres intens aan een zorgelijke gedachte en dan: laat 'm los. Het effect is een kort, vredig moment in het hier en nu.
Katie maakte ook een vijf-stappenplan om stressvolle gedachten om te keren. Bijvoorbeeld de gedachte: 'Ik haat het om ziek te zijn.' Vraag jezelf twee keer: 'Weet ik het zeker?' Voel hoe je reageert als je de gedachte gelooft. Vraag je af wie je zou zijn zónder deze gedachte. Tot slot, neem de tegen-intuïtieve vijfde stap: bedenk waarom het omgekeerde waar is. 'Ik *hou* ervan ziek te zijn.' Van nooit in de file staan, tot een goed excuus om vervelende mensen te vermijden – Bernhard's persoonlijke lijst bevat prachtige voorbeelden.
'Byron Katie's methode brengt ons tot de tweede nobele waarheid van de Boeddha: de oorzaak van lijden is verlangen', zegt Bernhard en ze legt uit: 'Achter elke stressvolle gedachte zit het verlangen dat dingen anders zijn dan ze daadwerkelijk zijn.'

TEN VOLLE LEVEN –

How to be sick bevat een overweldigende verzameling tips en trucs: van het traditionele *tonglen* tot het zelfverzonnen *sky gazing*. Bernhard haalt overal haar inspiratie vandaan en ook krijg je een eerlijk kijkje in haar eigen leven. Ze leert je ziek te zijn, niet door adviezen te geven over hoe je beter kunt worden, maar door te laten zien dat fysiek lijden niet gelijk hoeft te staan aan mentaal lijden. Bernhard heeft tijdens haar actieve leven veel in het boeddhisme geïnvesteerd. Toch leest dit verrassend weinig als nostalgisch vasthouden aan een troostbiedend religieus gedachtegoed. Haar criterium voor deze gereedschappen is simpelweg dat ze moeten helpen. En ook al is niet alles even relevant voor iemand die niet ziek is, ze toont hoe de Boeddha en vele anderen je kunnen helpen je leven voluit te leven, ziek of gezond, en of je nu mediteert of niet.
Dat klinkt prachtig, maar hoe werkt dat nu in de praktijk? Hier komen mijn eigen ervaringen van pas. Toeval is het namelijk niet,

dat Toni's boek naast m'n bed kwam te liggen. Bijna vier jaar geleden blesseerde ik een spier in mijn onderrug. Na twee weken was ik wat hersteld, maar ik was onvoorzichtig en het ging direct opnieuw fout. Sindsdien bleef het kwakkelen: zeurende pijn, nieuwe blessures. Ik begon een gestage zoektocht naar oorzaken en oplossingen. Is mijn houding verkeerd? Heb ik de juiste bureaustoel, matras, schoenen? Losse gewrichtsbanden, werkstress, gedoe in mijn buik, maken die dingen uit? Wat blijkt: als je iets hardnekkigs hebt, is bijna alles een factor.

> Heb ik de juiste bureaustoel, matras, schoenen? Losse gewrichtsbanden, werkstress, gedoe in mijn buik, maken die dingen uit?

Mensen om me heen adviseerden me met een knipoog om er maar flink 'zen' onder te blijven. Maar ook al heb ik (net) wat langer een boeddhistische beoefening dan een zere onderrug, het voelde alsof ik zwom. Onder langdurige druk, merkte ik (en ik niet alleen), werden de harde plekken in mijn karakter voelbaar als erwten onder een prinses. Zen? Dat viel vies tegen. Blijkbaar was dit de grens van wat zitmeditatie kon doen. Dat, of ik deed het verkeerd.

ZITTEN IS NIET ALLES –

Tegen de tijd dat Toni's boek uitkwam, besefte ik dat ik eigenlijk niet wist of dit nog over zou gaan. Bovendien was ik er al een paar jaar mee kwijt en het voelde alsof ik maar aan het wachten was. Was dat niet enorm zonde? Werd het niet tijd om te leren 'ziek te zijn'? *How to be sick* leerde me nieuwe dingen over mijn beoefening, bijvoorbeeld dat 'zitten' niet alles hoeft te zijn. Hoe de Brahma Vihara's in de praktijk werken. Intrigerend vind ik ook 'laat het vallen', simpelweg constateren, en de vraag: 'wie zou ik zijn zonder deze gedachte/overtuiging/activiteit?'
Ontroerd was ik door Bernhards relaas over een televisie-interview met de actrice Susan Saint James. Zij had haar zoon verloren in een vliegtuig-ongeluk en zei daarover: 'Zijn leven was een leven dat veertien jaar geduurd heeft.' Een bewonderenswaardige acceptatie van het verlies. Bernhard past dit toe op allerlei vormen van 'verlies' en het heeft ook mij geholpen. Het duurde lang voor ik wilde accepteren dat ik de vechtkunst die ik deed, waarschijnlijk niet meer kan beoefenen. Aanvankelijk belde ik elk half jaar mijn leraar om mijn terugkeer uit te stellen. Het lag als een steen op m'n maag. Nu denk ik: 'Dit was een sport die ik vijf jaar heb kunnen doen.'
Helaas had ik dit boek nog niet, toen ik een stugge specialist trof. Dan had ik kunnen denken: 'Weet ik zeker dat hij me niet serieus neemt?' En als ik 's morgens vol frustratie zat, omdat ik zo stijf was dat ik m'n sokken niet aankreeg, had ik graag gedacht aan de meteoroloog uit *The Weather Man*: 'Ik doe m'n best, maar het is *wind*, man, het waait alle kanten op.' Dat kan vanaf nu allemaal alsnog, ook als deze specifieke klacht verdwijnt.

DETECTIVEROMAN –

Los van alle praktische tips, wat *How to be sick* me vooral heeft meegegeven is dat het loont om onbevooroordeeld te kijken. Eigenlijk zijn dit wonderlijke jaren, waarin ik bijzondere mensen ontmoet en onderzoeken onderga die grenzen aan science fiction. Zonder ernstige zorgen, want ik heb geen bedreigende ziekte. Het geeft me soms het vreemde gevoel bevoorrecht te zijn.
Niets is natuurlijk een wonderkuur, en zo nu en dan voelt het worstelen met zo'n klacht zonder dat je lijf je vertelt wat het nodig heeft, als proberen een onverklaarbaar zeurend huisdier te begrijpen. Maar zo'n zoektocht heeft ook wat weg van een detectiveroman. Hoe graag ik er ook vanaf wil, ermee leven is ook interessant. Toni Bernhard laat zien hoe dat zelfs in haar omstandigheden waar kan zijn. Dat geeft me vertrouwen dat ik dat ook kan. Natuurlijk hoop ik dat dit ziekenhuisbezoek gaat helpen, maar zo niet, dan is mijn leven net zo goed oké
Toni's boek voelt nog het meest als een uitnodiging om mijn eigen inspiratiebronnen te verzamelen. Voor straks, in bed, heb ik een notitieboek gekocht, voor mijn favoriete verhalen en gedichten. Zoals deze koan, gevonden in *afterzen* van Janwillem van de Wetering: 'Je bent op de top van een tienduizend meter hoge polsstok. Hoe ga je nu verder?' Daar heb ik al vaak aan gedacht, zowel op de top van mijn kunnen, als terwijl ik helemaal vast zat. Geen idee hoe, maar je moet verder: neem de volgende stap. ☸

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van *Down to Earth*, het opinieblad van Milieudefensie, en mediteert bij *Tegen De Stroom In*.

WEBSITE
www.howtobesick.com

BOEK
Toni Bernhard, *How to be sick, a Buddhist-Inspired Guide For The Chronically Ill And Their Caregivers*, Wisdom Publications, Verenigde Staten, september 2010.

tai chi lerares Yolanda de Jager over het boeddhistische aspect van martial arts



FOTO PA[illegible]ET DUFOUR

Tai chi is een oude Chinese bewegings- en krijgskunst die de geestelijke en lichamelijke energie en gezondheid bevordert. Kenmerkend zijn de langzame, bijna meditatieve bewegingen. De verschillende stijlen – beoefend door verschillende families – werden oorspronkelijk strikt geheim gehouden.

'Tai chi leidt moderne krijgers op'



'Je voelt hoe je lichaam een geheel is, dat je niet losstaat van de rest van de wereld'

tekst: Chris Strijthagen

'De oorsprong van tai chi is vaag', legt tai chi docente Yolanda de Jager uit. 'Zover we weten is deze bewegingsvorm ontstaan uit het taoïstische gedachtegoed als een combinatie van chi kung en kung fu. Kung fu is een krijgskunst en chi kung lijkt meer op gymnastiek, beiden zijn bedoeld om de energiestromen op gang te brengen en de chi – de energie – te versterken.' Mao verbood de beoefening van tai chi en veel leraren vluchtten naar het Westen. Via Amerika is de krijgskunst in Europa terechtgekomen.
'In 1994 kreeg ik mijn eerste tai chi-les van een leraar die boeddhist is en bij wie ik nu nog steeds lessen volg. Tijdens die les wist ik onmiddellijk: dit is het. Eerder had ik karate gedaan maar dit voelde als thuiskomen door de combinatie van bewegen en mediteren en ongetwijfeld ook door het boeddhistische aspect dat de leraar erin bracht, want daar was ik als tiener al in geïnteresseerd. De invloed van een leraar is onmisbaar bij tai chi. Het is bij uitstek iets wat je van persoon tot persoon aanleert, waarbij je voorbeelden nodig hebt. Je moet het bewegen als het ware innerlijk gaan voelen.'

BOEDDHISME –

De tai chi die we in het Westen kennen, heeft veel invloed van het boeddhisme – in China de derde stroming – ondervonden. Ook in tai chi wordt niet uitgegaan van het bestaan van een god. Je moet het zelf doen en daarbij worden instrumenten aangereikt. De invloed die het op je heeft, ervaar je stap voor stap, door niet zozeer via je geest te leren begrijpen maar het vooral ook via je lichaam te voelen.
Persoonlijk herken ik in tai chi veel van het boeddhisme: het ▸

is een krijgskunst en daarbij moet je alert zijn. Spanning en angst probeer je uit te bannen. Je moet een balans vinden en boeddhisme heeft ook te maken met balans: de middenweg bewandelen. Je lichaam straffen heeft geen zin evenmin als een totaal gebrek aan discipline. Als alles te zwaar wordt lijd je, maar word je te licht dan verdwijnt je gronding en lijd je ook. Steeds die balans vinden is moeilijk omdat het geen statisch gegeven is maar dynamisch. Daar ben je je hele leven mee bezig. Voor boeddhisten die tai chi doen, klinkt en voelt dit heel natuurlijk. Ik heb ook altijd gevoeld dat ik in moeilijke tijden, bij ingrijpende beslissingen, kracht kon putten uit tai chi.

OEFENING

Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte. Ontspan je schouders en onderrug en buig je knieën licht. Op een rustige inademing stel je je voor, dat er via het midden van je voeten energie vanuit de aarde je lichaam binnenstroomt en je benen, romp en armen vult; je armen gaan voor je romp ontspannen mee omhoog tot schouderhoogte. Je hoofd blijft leeg en licht. Op de uitademing stel je je voor dat de energie weer wegstroomt via het midden van je voeten, de aarde in. Je armen gaan ontspannen naar beneden. Herhaal deze beweging zo vaak als je wilt.

CHENG MAN CHING –

Hoewel er veel stijlen zijn, zijn de basisprincipes hetzelfde. Ik geef les in de korte vorm van Cheng Man Ching, een kortere vorm – noem het vereenvoudiging – van de oude yang-stijl. De vorm bestaat uit een veertigtal vloeiend in elkaar overgaande bewegingen die een meditatief effect hebben. Eigen energiestromen, die in je gewone doen en laten minder voelbaar zijn, worden sterker. Je voelt hoe je lichaam een geheel is, dat je niet losstaat van de rest van de wereld en aansluit op de energiesystemen die er zijn. Dat is een prettig gevoel en je lichaam vindt het fijn. Als je vaker oefent, herkent je lichaam het op een gegeven moment ook.
Ik beoefen de zogenoemde handvorm en de wapenvormen, met zwaard, waaier en stok. *Pushing hands* is een vorm die wordt beoefend met een tegenstander, dus een tweegevecht met strakke regels. Daarin worden zelfs wereldkampioenschappen gehouden. Het is een echt gevecht en treedt natuurlijk uit de meditatieve sfeer, maar het gaat er wel om de principes van tai chi toe te passen.
Deze pushing hands-vorm integreert de beoefening in je gewone leven. We hebben tijdens de les een mooie, rustige omgeving met gestructureerde oefeningen maar in de buitenwereld valt dat allemaal weg. Je wordt steeds weer onderworpen aan een test, je krijgt echte weerstand en dan gaat het erom of je je principes blijft toepassen. Je houding, je balans, het geworteld zijn.

BURN OUT –

Tai chi is – wat mij betreft – bedoeld om "moderne krijgers" op te leiden, mensen die zich in de huidige maatschappij staande kunnen houden, fysiek en mentaal. Ik benader dit op een traditionele wijze: het kost tijd om je de vaardigheden eigen te maken, net zoals bij het leren van een nieuwe taal. Voor mij staat naast plezier in bewegen de ontwikkeling van innerlijke kracht en stabiliteit voorop. Zoals Kristopher Schipper, sinoloog, Tao-meester en tai chi-beoefenaar het uitdrukte: "Tai chi is de zelfverdediging van de innerlijke wereld."'
Steeds meer mensen beoefenen tai chi. Dat komt omdat het bijna iedereen wat te bieden heeft. Veel principes van tai chi (in je kracht staan, ontspannen) leer ik bijvoorbeeld aan kindercoaches, dit helpt kinderen in geval van pesten en faalangst.
Daarnaast kunnen bijvoorbeeld mensen met een burn out er baat bij hebben. Net als wandelen is het niet belastend voor hart en gewrichten. Voor reumapatiënten en mensen met andere klachten aan het bewegingssysteem geeft het goede resultaten en voor ouderen is het geschikt als valpreventie. Eigenlijk is tai chi een algeheel preventiemiddel.
Bij het beoefenen bepaal je zelf je grenzen. Hoe jonger je het leert hoe makkelijker je er op latere leeftijd mee bezig kunt blijven. Voor ouderen boven de zeventig jaar die beginnen met les is het lichaamsbewustzijn moeilijker, dat is dan al behoorlijk afgenomen. Toch hebben ook zij er baat bij. Ze merken dat hun gewrichten soepeler blijven en hun balans beter is.
Het best is om buiten te oefenen', vertelt Yolanda. Ze legt uit dat tai chi bij uitstek met de natuur verbonden is. De bedoeling is dat je de energiestromen, die uit de natuur komen, ervaart en toelaat. Daardoor ontstaat dat fijne gevoel, als je even je gedachten wegzet, en je ervaart dat je meebeweegt met alles.' ☸

Chris Strijthagen is beoefenaar van tai chi.



Yolanda de Jager (43) is sinds 2005 tai chileraar. Ze geeft wekelijks meerdere lessen in Arnhem: **www.taichi-arnhem.nl**

ACHTVOUDIGE PAD

Hoe vaak dromen wij weg op een dag? Terwijl goede concentratie juist zo essentieel is om te leven in het nu, zoals de Boeddha onderwees. Hoe doen mensen dat die de hele dag aan de lopende band werken? Zijn zij extra geconcentreerd of maken zij juist boodschappenlijstjes onder het werk?

Deze vragen stelde Anne Kleisen zichzelf, documentairemaakster en hoofdredactrice van *Bodhitv.nl*. Ze werkte aan een serie korte documentaires over het achtvoudige pad (Juist inzicht, juiste bedoeling, juiste woorden, juiste handeling, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juist bewustzijn, juiste concentratie). In de uitzending over de juiste concentratie bezoekt Anne Kleisen medewerkers achter een lopende band om eens te kijken hoe de vork in de steel zit. Train je daar je concentratie en het bewust zijn?

Ook in haar andere afleveringen over het achtvoudige pad brengt ze de boeddhistische beoefening in contact met het dagelijks leven. Want is illegaal downloaden eigenlijk niet gewoon stelen en dus onjuist handelen? Wat kun je met de juiste intentie voor een ander betekenen? En wat voor juiste inzichten doe je op als je werkt met mensen die in een uitzichtloze situatie lijken te zitten, zoals daklozen?

De films van telkens rond de zes minuten zijn te bekijken op **www.bodhitv.nl**, vul bij het zoekbalkje 'achtvoudige pad' in.

WWW.BODHITV.NL

BOS RADIO

VASTE UITZENDINGEN – *De Zevende Hemel* (reflecties), zaterdag van 15.00 - 16.00. *De Middenweg*, zondag van 22.30 - 23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

DANA MARSHALL OVER KUNST EN BOEDDHISME – Dana Marshall is boeddhist en kunstenares. Het boeddhisme is duidelijk aanwezig in haar werk, waarbij ze gebruik maakt van ongewone fotografische technieken. Op 19 maart bij *De Zevende Hemel*.

THEMA: MINDFULNESS DE MAAT GENOMEN – Overal wordt tegenwoordig het label 'mindfulness' op geplakt. Maar wat hebben sjamanistische rituelen nog te maken met het MBSR-programma van Jon Kabat Zinn? We vragen het Edel Maex, psychiater, zenbeoefenaar en mindfulnesstrainer van het eerste uur. Op 26 maart bij *De zevende hemel*.

HAIKU'S – De radiouitzendingen van de *BOS* staan in de maand april in het teken van de haiku. Als luisteraar bent u van harte uitgenodigd een bijdrage te leveren! Plaats uw eigen haiku op internet (op het *Forum* van **www.boeddhistischeomroep.nl** op *Facebook* bij *bosrtv* of tweet via #twaiku) en maak kans op een prijs voor de beste haiku. Twitteraars publiceren hun mooiste dichtregels via #twaiku.

BOS TV

Deze lente zendt de *BOS* een grote verscheidenheid aan programma's uit. Hieronder een aantal highlights.

BURMA SOLDIER – Deze exclusieve documentaire werd gefilmd vanuit het perspectief van een moedige voormalig Birmees soldaat die overliep naar de vijand. Hij geeft ons zowel met zijn hart als met zijn hoofd inzicht in de politieke en psychologische macht waarmee de gewelddadige junta zijn land terroriseert.

LUCIA RIJKER EN HOE TE LEVEN MET DE ANDER – Zelf woont Lucia al 16 jaar in Los Angeles. Ze ziet duidelijk dat Nederland een steeds minder open samenleving wordt. Ze vraagt zich af waarom iedereen er niet meer vanzelfsprekend bij hoort en er steeds meer stemmen klinken dat de ander moet veranderen. Lucia Rijker gaat in gesprek met sociologe en politica Hedy d'Ancona, zen-non Anjo Kasman en theatermaakster en actrice Adelheid Roosen over wat hun relatie tot 'de ander' is.

DHARMA RISING – Telkens wanneer het boeddhisme geïntroduceerd wordt in een nieuwe cultuur neemt het een nieuwe, eigen vorm aan. Deze documentaire gaat over welke vorm het boeddhisme aanneemt in het Westen. Door de ogen en activiteiten van de eerste- en tweede generatie westerse leraren wordt gekeken hoe het kersverse westers boeddhisme gestalte krijgt.

UITZENDDATA – Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.

WWW.BOEDDHISTISCHEOMROEP.NL

Doe de **bodyscan**

Wat is de waarde van een groter lichaamsbewustzijn? En hoe ontwikkel je dat?

tekst: Frits Koster

Mensen hechten doorgaans veel waarde aan intimiteit, hetgeen meestal vooral begrepen wordt als het intiem zijn met anderen. En dat is natuurlijk ook een groot goed. Als er intimiteit is kunnen we delen, open zijn, (h)erkenning vinden in de ogen van anderen; het schept verbinding. Alleen vergeten we daarbij vaak een heel basale intimiteit, die zo dichtbij ligt dat we er gemakkelijk aan voorbij gaan, namelijk intiem zijn met onszelf. Mindfulness of opmerkzaamheid is bij uitstek een verbindende factor hierin. Door op te merken wat zich op het moment in of aan ons voordoet ontstaat er een 'nu-contact'. We zijn dan verbonden met wat er nu ervaren wordt, zonder hierbij de ervaring te hoeven verdringen of erin te verdrinken. Zo kunnen we ons gewaar zijn van gedachten, gevoelens, emoties, zintuiglijke prikkels en ook van een heel basaal gegeven, namelijk dat er een (ademend) lichaam is dat overal mee naartoe gaat, het hele leven door.

HET LICHAAM ALS STRESSDETECTOR –

In alle meditatieve tradities wordt veel waarde toegekend aan opmerkzaamheid bij het lichaam en ook veel hedendaagse therapeutische stromingen hebben een lichaamsgerichte benadering. Niet verwonderlijk. We slaan immers op allerlei manieren (onbewust) spanning in ons lichaam op, van geboorte af aan. Daarnaast geeft het lichaam vaak haarfijn signalen weer van overmatige inspanning, angst, boosheid, enzovoort. Als we hier meer bewust van worden kan het lichaam als het ware een voelspriet worden, die snel aanvoelt wanneer we krampachtig gaan forceren of ons bijvoorbeeld moe of benauwd voelen. Dit wordt ook een van de grote vruchten van yogabeoefening genoemd. Ten slotte kan het lichaam ook dienen als een heel praktische basis voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Zo kunnen we ons gewaar zijn van de lichaamshouding (het lopende, zittende, staande of liggende lichaam), van het verrichten van lichamelijke handelingen zoals afwassen of douchen, of kunnen we de bewegingen van de adem zien als een bewegend fysiek anker. In de boeddhistische psychologie krijgt ***kāyanupassanā*** of lichaamsbewustzijn dan ook een respectabele plek als eerste van vier velden van opmerkzaamheid.

Een mindfulnessoefening waarbij lichaamsbewustzijn heel specifiek wordt ontwikkeld is de bodyscan. Deze verkenningsreis langs het lichaam is een eerste formele oefening in de door de Amerikaanse arts Jon Kabat-Zinn ontwikkelde cursus *Mindfulness of Aandachttraining.* ▸



FOTO NICOLE S. YOUNG

WEBSITE
www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

Frits Koster (geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

DEZE BODYSCAN IS OOK TE BELUISTEREN OP WWW.VORMENLEEGTE.NL

OEFENING: BODYSCAN

Ga op je gemak liggen (of zitten bij fysieke beperkingen), op een matje of een matras. Eventueel met een hoofdkussentje, een kussen onder de knieholtes en/of onder een dekentje, zorg in die zin goed voor jezelf. De armen en benen los langs en onder het lichaam, de voeten mogen ietwat 'uit elkaar vallen'. Je kunt je nu bewust zijn van het liggen. En hoe is je gemoedstoestand? Ontspannen, gespannen, moe, vredig, onrustig of neutraal. En hoe het ook is, het is oké. Je hoeft er niets aan te veranderen.
Je kunt je bewust zijn van het zachtjes op en neer gaan van de buik of de borstkas. Zonder deze adembewegingen te hoeven beïnvloeden kun je ze gewaar zijn, zoals ze vanzelf plaatsvinden.

Ga nu met de aandacht naar je linkervoet. Begroet deze in gedachten en onderzoek hem met ontspannen interesse. Wat ervaar je? Warmte, kou, stijfheid, zachtheid, misschien het contact van tenen met elkaar of van de huid met de sok, het contact van de hiel met de grond. Misschien voel je wel helemaal niets, en ook dat is oké. Het is goed zoals het is.
Om dan de aandacht te verplaatsen naar het linkeronderbeen. Wat voel je daar? Misschien warmte, kou, kriebel, zachtheid, druk of gespannenheid. En als je soms ergens ongemak ervaart dan kun je dat erkennend gewaar zijn, zonder het te hoeven veranderen. We creëren niets maar merken eenvoudigweg op wat zich voordoet. Om vervolgens verder omhoog te reizen naar de linkerknie, dan het linkerbovenbeen; wat voel je daar? Je kunt dan de aandacht terugbrengen naar de adembewegingen, en vervolgens contact maken met je rechtervoet. Wat ervaar je daar? Warmte, kou, stijfheid, hardheid, gevoelloosheid, plakkerigheid, of wat dan ook. En als je soms bemerkt dat je geniet, ongeduldig wordt of je ergens zorgen over maakt, dan mag dat er ook zijn. Je kunt deze gemoedstoestand dan opmerken, zonder deze te hoeven veranderen maar alleen erkennend opmerken wat zich op het moment voordoet.
Soms kun je even wegzakken in slaperigheid of onbewustheid. Ook zoiets hoef je niet te veroordelen maar kunt dit dan opmerken. En mocht slaperigheid gaan overheersen dan kun je de ogen eventueel een tijdje openen. Maar je hoeft het niet te laten ontaarden in een zware vechtpartij. Ook daarin mag je mild zijn en kunt de reis weer gewoon hervatten vanaf het moment dat je er weer bij bent.

Om dan het rechteronderbeen te begroeten, de rechterknie, het rechterbovenbeen, wat voel je daar? En wat je ook bemerkt, het mag zijn zoals het is, heel naturel. Je kunt de beide benen nog eens als geheel gewaar zijn, om dan de romp te gaan verkennen. Allereerst het buikgebied, dan de geslachtsdelen, de anus, de billen, de heupen; en de rug, wat ervaar je hier?

Soms kan er emotioneel iets naar voren komen, zoals weerstand, verdriet, bezorgdheid of hopeloosheid. Als je dit bemerkt kun je dit erkennend opmerken. Soms kunnen (ongemakkelijke) fysieke sensaties, gedachten of geluiden je aandacht vangen en ook deze hoef je niet vijandig te benaderen. Opmerkzaamheid kent geen vijanden of verstoringen. Als onderdeel van de oefening kun je deze dan geduldig benoemen, als 'horen', 'denken', 'voelen' of 'oordelen', en vervolgens weer met een zelfde vriendelijkheid contact opnemen met het lichaamsdeel waar je gebleven was.

Om dan de borstkas te verkennen, de schouders, de armen en de handen; dan de nek, de hals, het hoofd; wat voel je daar? Gelaatspiertjes, sensaties bij de neus, de ogen, de oren, de achterkant van het hoofd... Om tenslotte omhoog te reizen naar de kruin van het hoofd.

En als je wilt kun je de aandacht vanaf de kruin naar beneden laten stromen, door de romp en de armen heen naar de benen tot in de voeten en weer terug omhoog naar de kruin. Met ontspannen interesse de aandacht als golven door je heen laten gaan van de kruin naar de tenen en weer terug.
Je kunt dan het lichaam als geheel nog eens gewaar zijn en mag jezelf als een afsluiting best een compliment maken dat je dit gedaan hebt. Je hebt immers iets gedaan waarvan bewezen is dat het je gezondheid en welzijn positief beïnvloedt. En dat komt jezelf en je omgeving alleen maar ten goede.

Zoals de Boeddha eens aangaf: *'Wanneer opmerkzaamheid bij het lichaam wordt ontwikkeld en toegepast, is het van grote waarde en heeft het groot voordeel.'*

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: **redactie@vormenleegte.nl**, o.v.v. Frits Koster.



boeddhistische boeken langs de meetlat

Rients Ritskes

LEER DENKEN WAT JE WIL DENKEN, BASISBOEK ZENTRAINING

Asoka, 2010, € 29,95

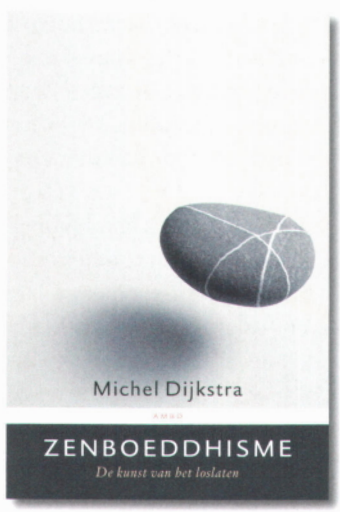


In zijn boek *Leer denken wat je wil denken* vertelt Ritskes dat hij twintig jaar geleden al tegen studenten van hem zei: 'Je kunt hersenspieren trainen zoals je armspieren kunt trainen.' Ook in dit boek trekt hij regelmatig de vergelijking tussen fitness en zentraining, sterker nog ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Lichaam en geest zijn één en daarom raadt Ritskes zijn cursisten aan niet alleen te mediteren maar ook te sporten. Bovendien benadrukt hij de positieve effecten die meditatie heeft op het lichaam: ontspanning, een betere stoelgang, een sterkere ruggengraat en een hogere pijngrens.
In de zentraining die Rients Ritskes beschrijft – en zelf al jarenlang geeft – is meditatie ontdaan van alle mogelijk esoterische franje. Het gaat hem om de training van denken, voelen en handelen waarbij de doelen praktisch zijn: beter slapen, effectiever werken, gelukkig zijn. Dat wil niet zeggen dat Ritskes' aanpak niet geworteld is in de eeuwenoude zentraditie. In zijn trainingen zijn talrijke rituelen te vinden die onmiskenbaar uit die traditie voortkomen. Het is Ritskes verdienste dat hij helder uitlegt waarom die rituelen ook voor moderne mensen zo zinvol zijn. Mede daardoor geeft het boek, zeker aan diegenen die nog nooit een zendo (meditatieruimte) hebben betreden, een duidelijk beeld van wat daar gebeurt en waarom dat in die vorm gebeurt. Zo'n onbevangen, nuchtere lezer zou mogelijk wel wat geïrriteerd raken door de overdaad aan succesverhalen, waarmee de schrijver zijn verhaal heeft gelardeerd. (PB)

Michel Dijkstra

ZENBOEDDHISME, DE KUNST VAN HET LOSLATEN

Ambo, 2010, € 17,95

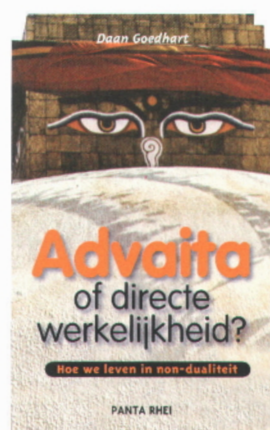


Lange tijd was er in het Nederlands niet zo bar veel te vinden over zenboeddhisme: een paar publicaties van Dürckheim, *Zenbegin* van Shunryu Suzuki en de *Inleiding tot het Zenboeddhisme* van D.T. Suzuki – dat was het wel zo'n beetje. Nu zullen op de boekenplank van menig zenstudent boeken te vinden zijn van Charlotte Joko Beck, Dennis Genpo Merzel en Ton Lathouwers. Of er ook publicaties bij zitten van of over oude meesters en patriarchen is de vraag. Hun ideeën en geschriften zijn voor westerlingen nu eenmaal niet zo toegankelijk. Ook hebben we in het Westen over het algemeen weinig benul van wat zich in het verleden in het Oosten heeft afgespeeld. Het boek van Michel Dijkstra biedt ruimschoots de mogelijkheid om kennis te maken met de oude zenmeesters en met de historische ontwikkeling van zen. In de inleiding schetst Dijkstra het beeld dat het woord 'zen' op dit moment bij het grote publiek oproept: onthaasting, *wellness*, sereniteit. Dit vooral door de commercie gevoede imago heeft weinig verwantschap met de oorspronkelijke, eeuwenoude denktraditie die hij in het vervolg van zijn boek uiteenzet. Daarbij beschrijft hij hoe de zenfilosofie in India ontstond, zich verder ontwikkelde in China en tot rijping kwam in Korea en Japan. Daarbij slaagt Michel Dijkstra er niet alleen in een boeiend geschiedenisverhaal te vertellen, maar ook de teksten van oude meesters als Huineng, Chinul, Dogen en Hakuin in heldere taal uit te leggen. In de epiloog geeft hij een korte beschrijving van de ontwikkeling van zen in het Westen. Eerder al heeft hij aangegeven dat daarover nog geen standaardpublicatie is verschenen. Misschien een mooie opdracht voor Dijkstra zelf? (PB)

Daan Goedhart

ADVAITA OF DIRECTE WERKELIJKHEID?

Panta Rhei, 2010, € 13,50



'Kom je een ander mens tegen, dan zit je die niet in de weg met jouw privé-stokpaarden, maar je bent open voor die ander omdat je wilt ervaren hoe het met die ander is. Niets dat ervaren kan worden wijs je af en toch ben je geen saaie heilige, maar iemand

met een duidelijke interesse, eigenheid en levendigheid, je leeft als een mens hartstochtelijk met een doel: jij wilt het leven kennen.' Deze gepassioneerde boodschap is afkomstig uit de opstellenbundel *Advaita of directe werkelijkheid?* Van therapeut Daan Goedhart. In dit boek beschrijft hij hoe we een beter zicht kunnen krijgen op onszelf en de ons omringende wereld. Hierbij put hij rijkelijk uit twee spirituele tradities: het boeddhisme en Advaita Vedanta.

Goedharts keuze is opvallend omdat Advaita Vedanta vaak gepresenteerd wordt als het geloof in een transcendente kracht die de essentie van het universum vormt. Het boeddhisme doet juist geen uitspraken over het bestaan van zo'n wezen. Goedhart raakt gelukkig niet verstrikt in deze speculaties, maar presenteert de inzichten van het boeddhisme en Advaita Vedanta als een weg om opener in het leven te staan. Wie vanuit een leeg gemoed de wereld tegemoet treedt, laat de ander optimaal in zijn waarde. Paradoxaal genoeg zal hij dan ervaren dat hij ook geheel zichzelf kan zijn. Voor iedereen die geïnteresseerd is om dit pad zelf te bewandelen, heeft Goedhart een aantal handige oefeningen bijgevoegd. (MD)

Charlotte Kasl

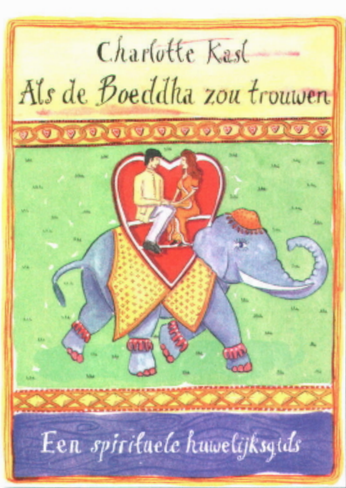
ALS DE BOEDDHA ZOU TROUWEN

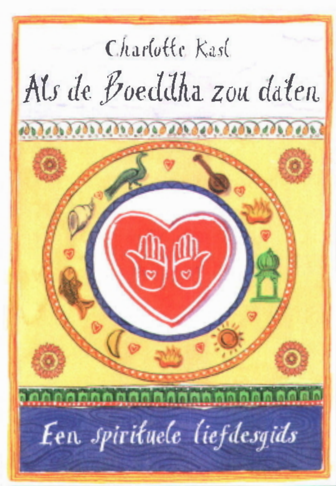
Altamira-Becht 2010, € 12,50

ALS DE BOEDDHA ZOU DATEN

Altamira-Becht 2009, € 12,50

Geeft Robert Pirsig in zijn beroemde *Zen en de kunst van het motoronderhoud* nog toe dat het boek in feite niet zo veel 'echte zen' bevat, zijn vele navolgers zijn vaak minder openhartig over het boeddhistisch gehalte van hun boeken. Er zijn talloos veel 'zen en de kunst van'-publicaties verschenen die bitter weinig met het boeddhisme te maken hadden. De titels van die boeken waren puur om marketingtechnische redenen gekozen: boeddhisme verkoopt! Die indruk zouden de twee boeken die onlangs in vertaling uitkwamen bij Altamira-Becht ook kunnen wekken: *Als de Boeddha zou daten* en *Als de Boeddha zou trouwen* van de Amerikaanse psychotherapeute Charlotte Kasl. Zet Boeddha in deze tijd, laat hem dingen doen die hem niet passen maar de moderne mens wel (autorijden, computeren, daten) en het verkoopt. Maar Kasl maakt absoluut geen gebruik van deze platte truc. Ze beschrijft in haar boeken welke bijdrage het boeddhisme en soefisme kunnen leveren aan het krijgen en houden van een liefdevolle relatie met een partner. Haar adviezen zijn dan ook van een heel andere orde dan de tips die worden gegeven in eerste-hulp-bij-relatieproblemenboeken. 'Een gezonde relatie betekent vaak de confrontatie aangaan met onszelf, niet met de ander', beweert Charlotte Kasl. Het gaat er niet om je geliefde meer aandacht te geven of complimentjes. Het gaat er al helemaal niet om hem of haar te veranderen. Waar het vooral op aankomt, is aandachtig onze eigen gevoelens, gedachten en intenties op te merken en ze zonder oordeel te onderzoeken ('er vriendschap mee te sluiten') om te kunnen gaan inzien dat het onze eigen begeerten, angsten en gehechtheden zijn die het lijden veroorzaken in onze relatie met de ander en niet zijn of haar gedrag of gewoonten. Kasl's boeken zijn een aanrader voor ieder die zijn liefde serieus neemt! (PB)





Marthe van der Noordaa

EEN ZUCHT VAN VERLICHTING

VBK Media, 2010, € 16,90



Een zucht van verlichting gaat over totale aanwezigheid in het moment. Volgens Van der Noordaa is dat hét antwoord op alle hectiek in je leven. Uitgangspunt in haar verhaal is de Nederlandse vertaling van een beroemde Dzogchentekst van de boeddhistische leraar Longchenpa: *Het Juwelenschip*. Deze tekst is bedoeld als gids om tot pure en totale aanwezigheid te komen en was het commentaar van Longchenpa op een Tibetaanse oertekst uit de achtste eeuw. Van der Noordaa was één van de acht vertalers die onder leiding van Hans Korteweg vijf jaar werkten aan de vertaling van dit commentaar. In haar boek *Een zucht van verlichting* begint Van der Noordaa ieder hoofdstuk met een citaat uit *Het Juwelenschip*. Ze geeft veel voorbeelden van wat zijzelf en anderen met de tekst hebben gedaan en wat die hen heeft gebracht. Maar echt concrete tips lijkt ze niet te geven. Hoe overleven wij ons drukke westerse leven, vraagt Van der Noordaa zich af in haar voorwoord. Veel mensen zoeken de oplossing in rustpauzes: ze leven van vakantie naar retraite naar vrije dag en vinden hun rust dus door zich te onttrekken aan het dagelijks leven. Dat hoeft volgens haar niet als we kiezen voor een levenshouding van totale aanwezigheid waaraan we niets hoeven toe te voegen of te veranderen. Zo'n houding biedt rust – je ervaart je verbinding met de essentie – en bevrijding – je maakt je los van toekomst en verleden. De richtlijnen van Longchenpa kunnen je helpen deze levenshouding aan te nemen.
1. Word je bewust van wat jou van ▸

totale aanwezigheid afhoudt. Gebruik hier dagelijkse meditatie voor.
2. Realiseer je bij heftige conflicten dat je de keuze hebt tussen karmische ontlading en intrinsieke vrijheid. Kies bij voorkeur voor het laatste door de werkelijkheid te omarmen.
3. Hoe meer je dat doet, hoe meer contact je krijgt met je eigen mededogen, onderdeel van je natuurlijke staat.
4. Tot het tumult van alledag je weer uit die natuurlijke staat trekt en je in een versmalling terechtkomt. Waarop de rondgang opnieuw kan beginnen...
Deze richtlijnen vind je in ieder boek over mindfulness en in iedere inleiding tot het boeddhisme. Waarom dan toch Een zucht van Verlichting lezen? Allereerst om de persoonlijke toelichting van Van der Noordaa. Daarnaast vanwege de vele persoonlijke voorbeelden die in detail duidelijk maken wat bijvoorbeeld mededogen is en wat beslist niet! Op deze manier maakt het pad van de schrijfster als leerling helder wat de toegevoegde waarde is van een goede leraar. Ook het hoofdstuk over begeerte en verleidingen wordt door de persoonlijke verhalen buitengewoon concreet. Het laat zien wat er gebeurt als je de discipline weet op te brengen om te stoppen met je dwangmatige patronen. De voorbeelden tonen wat een rijkdom je dat oplevert, wat een juwelen je ontdekt als je bereid bent je onprettige emoties toe te laten en je daarin te ontspannen. Een laatste pre voor Van der Noordaa's boek is de kennismaking die het biedt met Het Juwelenschip van Longchenpa. De citaten zijn mooi en het commentaar van Van der Noordaa biedt aan de ene kant een goede opening en aan de andere kant genoeg ruimte om je te laten raken door Longchenpa's poëtische taalgebruik. (AS)

De boekenrubriek werd gemaakt door Paula Borsboom, Michel Dijkstra en Anne-Christine Staals, onder redactie van Michel Dijkstra.

SIGNALEMENTEN

Ronald D. Siegel

MINDFULNESS ALS UITWEG

Asoka, 2010, € 29,50

Mindfulness, meditatie en yoga klinken leuk, maar heb je wel voldoende tijd om ze in je leven op te nemen? Hoe graag je het ook wilt, soms lukt het gewoon niet om tijd te nemen. Gelukkig biedt Siegels boek *Mindfulness als uitweg* een oplossing. Deze expert beschrijft een aantal oefeningen die je gemakkelijk tijdens alledaagse bezigheden kunt verrichten, zoals het uitlaten van de hond of afwassen.

Mantak Chia

DE INNERLIJKE STRUCTUUR VAN TAI CHI

Altamira Becht, 2010, € 22,90

Tijdens een doordeweekse dag op kantoor ben je al snel geneigd om alleen met je hoofd te werken. Op die manier wordt het lichaam verwaarloosd. Natuurlijk kun je dit compenseren door een bezoek aan de sportschool, maar er zijn ook andere

Gratis mediteren in het Amsterdamse Oosterpark

– TWEEDE EUROPESE CHANGE YOUR MIND DAY OP ZATERDAG 4 JUNI 2011 –

Na de succesvolle eerste editie vindt zaterdag 4 juni a.s. in het Amsterdamse Oosterpark de tweede Europese *Change Your Mind Day* plaats. In vier tenten kan iedereen gratis mediteren onder leiding van ervaren leraren. Verder zijn er (muzikale)optredens, massages, stands met boeken en cd's en demonstraties yoga en tai chi.
In 2010 vond in Amsterdam de eerste Europese *Change Your Mind Day* plaats. Het toegankelijke, gratis evenement was een groot succes met ruim 2.500 enthousiaste deelnemers. De eerste internationale *Change Your Mind Day*, een initiatief van het Amerikaanse blad *Tricycle*, was in 1993. Het doel is om mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met diverse vormen van meditatie. Het is een oproep om in de drukte van het dagelijks bestaan de stilte in jezelf op te roepen. Vandaar de naam *Change Your Mind*. Van een kleine bijeenkomst in New Yorks Central Park met een paar honderd deelnemers en optredens van Allen Ginsberg en Philip Glass is de jaarlijkse meditatiedag in achttien jaar uitgegroeid tot een internationaal evenement op de eerste zaterdag in juni met inmiddels vele duizenden bezoekers.



Zaterdag 4 juni a.s. van 12.00 tot 17.00 uur wordt in Amsterdam de tweede Europese *Change Your Mind Day* georganiseerd door de *Boeddhistische Unie Nederland* en de *Boeddhistische Omroep Stichting*. In vier tenten geven specialisten de bezoekers meditatie-instructies vanuit diverse boeddhistische tradities. Jiun Hogen Roshi vertelt over zen, Frank Uyttebroeck over theravada, vipassana en mindfulness, Eric Soyeux over Tibetaans

mogelijkheden. Bijvoorbeeld tai chi beoefenen. De vooraanstaande meester Mantak Chia beschrijft in dit boek op heldere wijze hoe deze oosterse bewegingskunst ons lichamelijk, psychisch en spiritueel in balans kan brengen.

Jurjen Beumer

GODSZOEKERS

Ten Have, 2010, € 17,90

Door de eeuwen heen hebben mensen met hart en ziel gezocht naar een kracht die hun oversteeg. Je kunt deze kracht 'God' noemen, maar ook 'Allah', 'Tao' of 'Boeddhanatuur'. In de fraaie bloemlezing *Godszoekers* heeft theoloog Jurjen Beumer 25 indrukwekkende getuigenissen van spirituele mensen verzameld. Het mooie is dat hij niet alleen klassieke christelijke heiligen als Benedictus heeft opgenomen, maar ook teksten van de islamitische mysticus Roemi, de Vietnamese zenboeddhist Thich Nhat Hanh en de Nederlandse dichteres Vasalis. (MD)

boeddhisme en Cuong Lu over westerse meditaties. Behalve de meditatiesessies onder leiding van ervaren leraren zijn er voor de bezoekers diverse andere activiteiten. Zoals (muzikale) optredens, lessen in onder meer yoga en tai chi, massages en stands met boeken en cd's. De *Change Your Mind Day* is een laagdrempelig, geheel gratis evenement.

ONLINE INFORMATIE:

www.changeyourmindday.nl
www.boeddhistischeomroep.nl
http://twitter.com/bosrtv
www.boeddhisme.nl

BODHIDHARMA (482-539)



(acryl op doek, 50x60cm)

Bodhidharma was ook bekend als Daruma Daishi in het Japans en Pu Tai Ta Mo in het Chinees. In het boeddhisme is hij een sleutelfiguur. Op één lijn met Boeddha, Huineng en Dogen Zenji. Hij bracht de boeddhistische leer naar China, initieerde groene thee en krijgskunst en wordt gezien als de vader van zen.

tekst en beeld: Willem Schuitemaker

Er doen wilde verhalen de ronde over Bodhidharma. Hij werd in Zuid-India geboren als koningszoon en al vroeg als wijze erkend. Als wijze is het niet gemakkelijk om begrepen te worden. Zo voelde de Chinese, als heilig beschouwde keizer Wu zich beledigd toen Bodhidharma als het primaire principe van de boeddhistische leer omschreef: 'Uitgestrekte leegheid, niets heiligs.' Toen de keizer vroeg met wie hij eigenlijk te maken had, antwoordde Bodhidharma met de fameuze woorden: 'Ik weet het niet.' Het fundamentele niet-weten.

Bodhidharma vertrekt, om te mediteren in de later beroemde tempel Shao-Lin. Hij zat zo stil dat vogeltjes een nestje op zijn hoofd bouwden. De legende wil dat hij zijn bovenste oogleden afsneed om beter wakker te kunnen blijven en waar hij deze wierp ontsproten de eerste groene theeplanten. Later werden deze planten overal geprezen en genoten om hun opwekkende kracht.

Door zijn roem werden mensen afgunstig. Ze gooiden met stenen naar Bodhidharma wat hem tandeloos maakte, men heeft zelfs geprobeerd hem te vergiftigen. Al met al maakte hij door al deze plastische veranderingen een woeste indruk en werd in afbeeldingen vaak zo neergezet.

Willem Schuitemaker is Hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeon traditie, schilder en zenkok
www.willemschildert.nl

BOEDDHA BASICS

in deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen



FOTO: MAODESIGN

Gering is de kans

Moeilijk is het om als mens geboren te worden.
Moeilijk is het om als sterveling te leven.
Gering is de kans de Ware Dhamma te horen.
Geringer nog is de verschijning van Boeddha's.

Dhammapada 182

Het menselijk **lichaam** als **kostbaar geschenk**

Het menselijk lichaam is een zeldzaam kostbaar geschenk, aldus de Boeddha. Het biedt de unieke mogelijkheid om ons naar binnen te keren en verstild te raken en zo het boeddhistisch pad van bevrijding van lijden te volgen.

Tekst: André Kalden

Wanneer we ons in de vroege boeddhistische geschriften, de Pali-soetra's, verdiepen om na te gaan hoe het lichaam van de Boeddha eruit zag, dan zouden we zomaar op het *Lakkhana Sutta* en het *Brahmāyu Sutta* kunnen stuiten. Deze soetra's leren dat Boeddha 'de tweeëndertig speciale kenmerken van een groot man' had, en tachtig overige speciale kenmerken – waaronder diep blauwe ogen en lange wimpers 'als van een os' met tussen zijn wenkbrauwen wit haar, zacht als katoen. Zijn voeten hadden een volledig vlakke zool, aldus deze soetra's, en vertoonden een merkteken van een wiel met duizend spaken dat onder meer de omwenteling representeert die zijn leer teweeg kan brengen. Met zijn zachte handen kon hij over zijn knieën wrijven zonder dat hij zich hoefde te buigen, terwijl de afstand van hand tot hand en kruin tot tenen gelijk was. Zijn hoofd had de ronding van een koninklijke tulband, de kaken van een leeuw en – zo kunnen wij lezen – hij had een mond met een regelmatige rij van maarliefst veertig witte tanden, wat acht tanden meer is dan normaal. Zijn tong was daarbij zo lang dat hij zijn oren ermee kon aanraken... Inderdaad, dat is toch een ander beeld dan wij ons op basis van, zeg, de boeddha-beelden van *Intratuin* van de Gezegende hadden voorgesteld.
Het voert hier te ver om, voorzover al mogelijk, alle symboliek rondom deze beschrijvingen te duiden, maar feit is dat sommige soetra's Boeddha's lichaam als een rariteit omschrijven. Wie kennis van deze teksten neemt, beseft dan ook dat een deel van het onderricht binnen de Aziatische religie die het boeddhisme in basis is, voor ons in het Westen niet relevant is of eenvoudigweg niet te begrijpen. Tegelijkertijd is het pad tot bevrijding van lijden waarover in de soetra's wordt verhaald wel degelijk universeel en van alle tijden.

SPECIAAL –

Dat pad is niet verkondigd door een God, maar vanuit eigen ervaring herontdekt en uiteengezet door een mens, de Boeddha. Want hoewel de Boeddha niet zomaar een man was en er ook passages zijn zoals bovenstaand beschreven, lezen we in de soetra's dat de Boeddha wel degelijk een mens van vlees en bloed was zoals wij. Eén die lichamelijk zelfs niet erg opviel. Zo verhaalt de *Dhātu-vibhanga Sutta* van een man, Pukkusati genaamd, die bij toeval in dezelfde ruimte als de Boeddha overnacht. Pukkusati vertelt zijn kamergenoot uitgebreid over de Boeddha waarnaar hij op weg is om hem voor het eerst te ontmoeten, zonder in de gaten te hebben dat degene die tegenover hem zit de Boeddha zelf is.

Elders wordt een koning beschreven die, ondanks de centrale zitplaats die de Boeddha tussen zijn monniken had ingenomen, aan de groep vroeg wie van hen de Boeddha was. Uit deze en andere verhalen blijkt dat de Boeddha uiterlijk opging in de massa en lichamelijk niet opvallend van anderen verschilde. 'Het is in dit karkas begiftigd met perceptie en geest dat ik aan de wereld (...) het pad bekend maak dat leidt tot ophouden van [het onverlichte perceptie] van de wereld,' zo vertelt de Boeddha in de *Rohitassa* ▸

Sutta. De Boeddha had dus – ondanks het bestaan van teksten over zijn speciale lichamelijke kenmerken vol symboliek die wij vanuit onze hedendaagse westerse cultuur moeilijk kunnen plaatsen – een lichaam zoals wij. Het is van belang dit te onderstrepen, omdat we geen lichaam met speciale eigenschappen nodig hebben om het pad van de Boeddha te volgen en, zoals hijzelf, de verlichting te bereiken. Het hebben van een menselijk lichaam op zich is al speciaal genoeg en biedt reeds de unieke kans om het 'zeer oude pad dat al in het verleden werd bewandeld door hen die perfect verlicht waren', zelf te bewandelen.

BLINDE SCHILDPAD –

Dat lichaam hebben we, aldus de Boeddha, pas verkregen na onnoemelijke aantallen wedergeboorten in een eindeloze cyclus van geboorte en dood in lichamen van andere levende wezens. Of we na dit leven ooit weer in een menselijk lichaam geboren worden en daarmee de kans krijgen de dharma te beoefenen, is daarbij de vraag en hangt af van ons gedrag, aldus de Boeddha. Hij waarschuwde zijn monniken voor gebrek aan besef van dit gegeven met de volgende vergelijking zoals we die in het *Bālapandita Sutta* kunnen lezen:

> 'Stel je voor, monniken, dat een man een juk met slechts één gat in de oceaan gooit. En de oostelijke wind voert het westwaarts, de westelijke wind voert het oostwaarts, de noordelijke wind voert het zuidwaarts, en de zuidelijke wind voert het noordwaarts. Stel je [vervolgens] voor dat een blinde schildpad aan het einde van elke eeuw naar boven komt. Wat denken jullie: zou die blinde schildpad zijn nek in dat juk met één gat steken?
> 'Mogelijk, eerwaarde heer, op een gegeven moment, aan het einde van een lange periode.'
> 'Monnik, ik zeg: de blinde schildpad zal eerder zijn nek in dat juk met dat ene gat steken, dan dat een onnozele die het verkeerde pad op is gegaan, de staat van menszijn zal herkrijgen.'

Dit menszijn is volgens het boeddhisme met name zo kostbaar omdat het ons in staat stelt de cyclus van geboorte en wedergeboorte te doorbreken door onze aandacht die gewoonlijk naar buiten is gericht naar binnen te keren en zo de Boeddha in onszelf te ervaren. In een Chinese tekst die zijn biografie en onderricht bevat, het *Platform Sutra* genaamd, legt de zesde patriarch van zen, Hui-neng (638-713) uit: 'De Boeddha is een creatie van je ware natuur. Kijk niet buiten je lichaam. Wanneer je blind bent voor je ware natuur, dan is de Boeddha een gewoon wezen. Wanneer je je bewust bent van je ware natuur, dan is een gewoon wezen de Boeddha.' Of, zoals het *Avatamsaka Sutra* zegt over aandacht voor wat zich buiten ons lichaam bevindt: 'Gewone mensen die dingen zien jagen enkel vormen na en realiseren zich niet dat de dingen in wezen [één en] zonder vorm zijn. Om die reden zien ze de Boeddha niet.'

NAAR BINNEN –

Door ons langdurig verstild naar binnen te leren keren kunnen we 'de Boeddha in ons' zien; één worden met de 'ware natuur'. Het lijden in ons leven verdwijnt op deze wijze door in het leven op te gaan en ermee samen te vallen waardoor als het ware alles 'Boeddha' wordt. De Chinese zenmeester Sheng-Yen (1930-2009) zegt hierover: 'In deze compleetheid is er geen onderscheid – noch subject, noch object, noch de waarnemer, noch het waargenomene. Alles is boeddhanatuur en het is zo kalm als de onbeweeglijke oppervlakte van een meer.'

VERSTILLING –

De Chinese zenmeester Tan-hsia Tzu-ch'un (1064–1117) stelde negenhonderd jaar geleden al: 'Het is tragisch, mensen zijn zo lang misleid. Zij erkennen niet dat hun eigen bewustzijn (*xin*) de ware Boeddha is (...) Zij willen naar de Boeddha zoeken, terwijl ze nog niet eens hun eigen bewustzijn willen observeren (...) Waarom zoek je er tevergeefs buiten je naar, terwijl de boeddhanatuur in je lichaam bestaat?' Door de eeuwen heen is er niets veranderd. Net zoals de mensen die Meester Tan-hsia Tzu-ch'un in zijn tijd observeerde, zoeken we ons heil elke dag weer buiten ons en willen we in ons leven slechts beperkt aandacht aan verstilling schenken. Dagelijks een half uurtje op een kussentje zitten beschouwen we al als een hele prestatie in ons drukke leven. Aan verstilling, aan niet-presteren, komen we, kortom, moeilijk toe. Toch roept de boeddhistische leer op hier verandering in aan te brengen. Nu kan het nog. We zitten nu nog in ons menselijk lichaam. Of, zoals de Tibetaanse leraar Pabongka Rinpoche (1878-1941) zegt:

> 'Sommige mensen zijn op dit moment in beslag genomen door hun huidige leven en denken "Ik moet beoefening betrachten"; velen hebben al het moment bereikt waarop ze spijt hebben dat ze de dharma niet in praktijk hebben gebracht. Wanneer we deze mensen zien, dan zouden we de schade moeten onderkennen die zij zichzelf met hun handelen hebben toegebracht. Wij zouden de moed moeten hebben om geen belang te hechten aan al die betekenisloze handelingen die onze beoefening van de dharma in de weg staan. We moeten de dharma beoefenen zoveel we kunnen, alvorens Yama, de heer van de dood, toeslaat.'

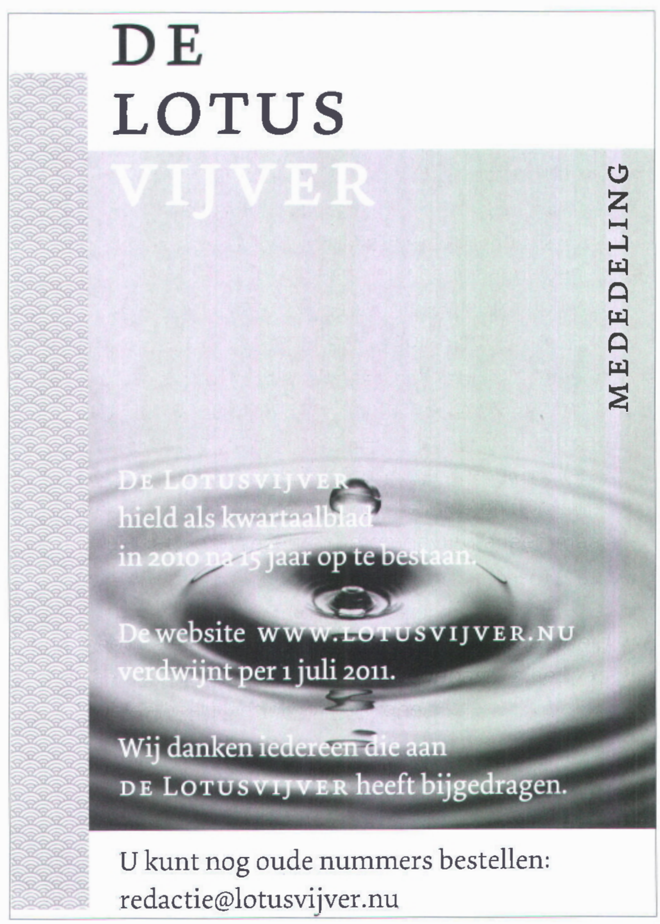
André Kalden (1961) beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

Bronnen:

Lakkhana Sutta (D 13): Walshe, M., *The Long Discourses of the Buddha*, p. 441-460
Brahmāyu Sutta (M 91): Bhikkhu Ñānamoli, & Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p. 743-746
Dhātu-vibhanga Sutta (M 140): Bhikkhu Ñānamoli, & Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p. 1087-1096
Verwijzing naar de koning die de Boeddha niet meteen herkent: Sāmaññaphala Sutta (D 2): Walshe, M., *The Long Discourses of the Buddha*, p. 92-93
Citaat uit de Rohitassa Sutta (S 2.36): Bhikkhu Bodhi, *The Connected Discourses of the Buddha*, p. 158. Ook te vinden in de Anguttara Nikāya (A 4.45)
Bālapandita Sutta (M 129): Bhikkhu Ñānamoli, & Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p. 1020-1021
Citaat Platform Sutra: diverse vertalingen, o.a.: Hui-neng, *The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra*, p. 189
Citaat Avatamsaka Sutra: Cleary, T., *The Flower Ornament Scripture*, p. 373
Citaat Meester Sheng-yen: Sheng-yen, *Complete Enlightenment*, p. 80
Citaat Meester Tan-hsia Tzu-ch'un (aangehaald door Meester Chinul): Buswell Jr., R., *The Collected Works of Chinul, The Korean Approach to Zen*, p. 141


Change
Your
Mind Day
Zaterdag 4 juni van 12:00 tot 17:00 uur
Maak kennis met mediteren in het Oosterpark


Mindful Coachen
tweejarige opleiding
Werken met meer rust
en meer aandacht...
....vanuit de
boeddhistische psychologie.
Informatiebijeenkomsten
24 juni en 11 september
Interesse in de opleiding? Voor een eerste oriëntatie
kun je altijd contact opnemen.
Dorle Lommatzsch • www.openbewustzijn.nl • 06-23016358


DE
LOTUS
VIJVER
MEDEDELING
DE LOTUSVIJVER
hield als kwartaalblad
in 2010 na 15 jaar op te bestaan.
De website WWW.LOTUSVIJVER.NU
verdwijnt per 1 juli 2011.
Wij danken iedereen die aan
DE LOTUSVIJVER heeft bijgedragen.
U kunt nog oude nummers bestellen:
redactie@lotusvijver.nu

deel 23 in een serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoudige pad



'Of ik het frustrerend vind dat één op de drie huwelijken in een scheiding eindigt...?'

FOTO: LISE GAGNE

Burgelijke stand-**boeddhiste**

Geluk is als een muziekinstrument. Je kunt het niet alleen maar vasthouden, maar ook leren bespelen. Dat wil **Dieuke de Vries**, buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand op het Waddeneiland Vlieland, kersverse stellen meegeven. Op een unieke plaats, ver weg van de bewoonde wereld. Hier is de natuur de baas.

tekst: Joop Hoek

'Het sluiten van een huwelijk is voor mij elke keer weer een uitdaging. Voor mij staan twee mensen die elkaars pad hebben gekruist en iets met elkaar delen. Bij hen zijn tientallen anderen die daar deelgenoot van zijn. Van tevoren heb ik al gesproken met de kandidaten en weet hoe ze over het huwelijk denken. Ik probeer tijdens zo'n plechtigheid ook mijn eigen levensfilosofie over het voetlicht te brengen. Benut de mogelijkheden in je leven. Blijf niet stil zitten tot de dingen op je afkomen. Schep in een bepaalde mate mogelijkheden om je eigen geluk te creëren Als je geen zaad koopt, heb je geen bloemen. Je moet niet, hè, je mag.
Ik ben al dertien jaar ambtenaar van de burgerlijke stand. En doe dit werk naast mijn carrière als onder meer schrijfster, zangeres en actrice. Altijd al wilde ik graag op die manier naar buiten treden. Maar ik dacht dat zo'n speciale functie voor mij onbereikbaar was, dat je daar oud en heel wijs voor moest zijn. En dat ben ik niet. Toen ik toch bij de gemeente solliciteerde, ben ik direct aangenomen. Vanaf de eerste dag ging het goed. Ik vind het geweldig om dingen te regelen en een meerwaarde te hebben voor de mensen die voor me staan. Maar het blijft natuurlijk hun dag.

SPROOKJESACHTIGE TOGA –

Elke keer word ik weer gelukkig als ik het geluk van anderen zie. Op de dag zelf draag ik een eigengemaakte blauwe, sprookjesachtige toga. Ik ben helemaal mezelf als ik op het strand bij het drenkelingenhuisje, in een kraal van aangespoeld wrakhout, een huwelijk voltrek te midden van de elementen, het bruidspaar en de gasten met hun blote voeten in het zand. Het is er veilig en geborgen. Dan komt er zoveel energie vrij, alsof we op een gewijde boeddhistische plek staan. We zijn allemaal verbonden met de natuur, al beseffen we dat niet altijd. Alles is in beweging, zelfs de kei die op het strand ligt. Wij leven te kort om het mee te maken, maar zo'n kei wordt uiteindelijk een zandkorrel. Samen met die andere miljarden zandkorrels draagt deze korrel ons. Ik vind het fijn als anderen zich ervan bewust worden dat elk korreltje ertoe doet.
Of ik het frustrerend vind dat één op de drie huwelijken in een scheiding eindigt? In het begin wel, later leerde ik dat het vooral zo moet zijn zoals het is. Soms heb ik al tijdens de plechtigheid ▸



FOTOGRAFIE: CAROLIEN WIP

het gevoel dat het een klein wonder zou zijn als deze mensen bij elkaar blijven. Omdat ze, zo is dan mijn interpretatie, totaal niet met elkaar overeenkomen. Maar tegelijkertijd besef ik ook dat het niet zomaar is dat deze mensen voor mij staan. Ze hebben elkaar iets te zeggen. Ik ben ervan overtuigd dat, ook al is de relatie in jouw ogen slecht, en hoe kort die soms ook duurt, je er altijd weer van leert. Bijvoorbeeld dat dingen eindig zijn. Het is net als met meditatie, ook al doe je nog zo je best, hoe vaak word je niet terug geworpen? Toch gaan je door; het is de oefening waar het om gaat. In dat licht bezien hoeven we niet treurig te zijn als het tot een scheiding komt, wel om de manier waarop, als partners elkaar het leven zuur maken. We leven het leven zoals het zich aandient en niet voor niks. We moeten wat met onze ervaringen doen, tenslotte zijn we geen kasplantjes.

Het mooist is voor mij als ik twee mensen tegenkom die de goede dingen bij elkaar naar boven halen. Ik kan natuurlijk niet beoordelen of mensen ook volgens de hier gemaakte afspraken met elkaar leven. Dat is mijn taak niet. Dat geef ik mee aan de getuigen, dat zijn de wachters van het huwelijk.

> 'Ik ontmoette een keer een boeddhist die zo fanatiek was dat ik dacht, nee, dit is het niet!'

Het boeddhisme spreekt me erg aan. Daardoor blijf ik in evenwicht, of doe ik pogingen daartoe. Ik vermoed dat ik op Vlieland de enige boeddhist ben, dus mijn ervaringen op dat gebied kan ik hier alleen met mezelf delen. Ook in het algemeen verkeer ik niet zo vaak onder gelijkgestemden. Ik ontmoette een keer een boeddhist die zo fanatiek was dat ik dacht, nee, dit is het niet. Natuurlijk kan ik me wel voorstellen dat mensen die op zoek zijn naar de reden van hun bestaan, er volledig induiken. Maar in het boeddhisme is toch de middenweg belangrijk. Nee, dat extreme hoeft voor mij niet, ik doe het geleidelijk aan. Het vertrouwen hebben dat je er mag zijn, dat je dingen bewust mag doen, ook de mislukte. Geloof in de stappen die je neemt. Ik focus me altijd op waar ik mee bezig ben, ook al ga ik vele wegen. Door mijn ervaringen weet ik dat het in dit leven uiteindelijk allemaal goed komt. Dat is het grote vertrouwen, wat de uitkomst ook is. Altijd is er wel een plek waar je mag staan, ook al raak je van de weg en loop je deuken op. Het gaat erom wat je met die ervaringen doet. Levenservaring is belangrijk. Ook de Boeddha was een ervaren man, zodat hij essentiële dingen in de juiste context zag en uiteindelijk verlicht raakte. En die ervaring weer met anderen deelde. Voor mij is dat delen ook belangrijk, ook al zie je soms door de tranen van anderen het geluk van jezelf niet meer. Je moet leren daar goed mee om te gaan.

NIETS IS VANZELFSPREKEND –

Ik ben een vrij eigenzinnig mens, maar dat zijn alle eilanders. Hier word je, meer dan in een stad, geconfronteerd met jezelf. Het is hier heel moeilijk, als je dat al zou willen, om je voor anderen en ook voor jezelf te verstoppen. Wij zien vrijwel elke dag van elkaar, hoe wij in ons vel zitten. Die puurheid, daar leven we ook naar. Als we zin hebben, halen we een maaltje vis of mosselen uit zee. Aan de andere kant moeten we maar afwachten of, als we iets nodig hebben, het ook in de winkel ligt of van de vaste wal komt. Niets is hier vanzelfsprekend.'

Joop Hoek is freelance journalist voor *Vorm&Leegte*.

– advertenties –

voor-, tussen-, of tapasgerecht op vegetarische basis

Koken als een **sterrenkok**

tekst: Michiel Bussink

Wat is een goede kok? De sterrenkok is een held. Zijn eten is een avontuur en onweerstaanbaar. Alleen al de smaakmakers, nog voordat het echte eten moet beginnen: een rokende *bentobox* (Japanse lunchdoos) met daarin knolselderij-appelspies met uienmayonaise, geitenkaas in sigarenblad, zoet-zure raap, vergezeld van een flink wijnglas met daarin een bodempje hete witte thee. Elke hap is een sensatie. De sterrenkok legt de lat steeds hoger. Hij is gepassioneerd, slaapt 's nachts vier uur om geen tijd te verliezen voor het koken. Het doet denken aan de gedrevenheid van een *tenzo*, een kloosterkok, die de *Instructies voor de Zen kok* van Dogen uit 1243 las: 'Blijf dag en nacht bezig met alles wat je nog te doen hebt.'

De associatie wordt nog sterker als de chef zijn vijftien jonge koks om zich heen verzamelt en hen aanwijzingen geeft. 'De tenzo moet aanwezig zijn bij het koken van de rijst en de soep en dit goed in de gaten houden. Dit geldt wanneer de tenzo zelf het werk doet, maar ook wanneer hij assistenten heeft die hem met het koken helpen of voor het vuur zorgen', schreef Dogen. 'Ik ben altijd in de keuken', zegt de sterrenkok. Ook ik wil een goede kok proberen te zijn. Maar meer dan vier uur slapen. 'Span je voortdurend in om maaltijden te verzorgen die vol variëteit zijn en die passend zijn voor de behoefte en de gelegenheid', staat er in instructies.

De gelegenheid? Lente. Waterkers... Bossen vol groen pittig voorjaarsblad, aan de rand van de waterkant. Het recept voor deze waterkerscocktail, kreeg ik van een sterrenkok. Maar ik heb het ietsje passend gemaakt voor de gelegenheid. ❁

WEBSITE
www.michielbussink.nl

Cocktail van **waterkers** en geitenkaas



INGREDIËNTEN

- 50 gram verse geitenkaas
- 1 ei
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel room
- 1 flinke bos waterkers
- 2 deciliter bouillon
- 1 gram agar-agar (vegetarisch bindmiddel)

BEREIDING

Was de waterkers, houd vier blaadjes achter en maal de rest fijn met een keukenmachine of staafmixer. Verwarm de bouillon, los de agar-agar erin op en laat kort doorkoken. Haal van het vuur, roer er de gemalen waterkers door, doe het mengsel in 4 (= aantal eters) cocktailglazen of kommetjes en laat opstijven. Splits het ei. Klop het eiwit stijf. Verwarm de geitenkaas met de olijfolie en de room lichtjes en roer er de eidooier doorheen. Spatel (dus niet roeren) het geitenkaasmengsel voorzichtig door het geklopte eiwit. En verdeel het vervolgens over de opgestijfde waterkers. Garneer met de waterkersblaadjes.

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verschenen *Ik eet, dus ik ben – zestig eigenwijze recepten*, Scriptum en *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde 2006.

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl

A

Amsterdam, Noord Holland,

Boeddhistisch centrum amsterdam (Triratna) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Stichting Dhammadipa, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984/6263104, gotama@xs4all.nl, www.dhammadipa.nl
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO)*. Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

B

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, Noord Brabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl, www.shambhala.nl

C

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

D

Den Haag, Zuid Holland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De *Sayagyi U Ba Khin stichting* organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, Noord Brabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

E

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp – Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

G

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Irène Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

H

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)*

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

L

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk *Shikantaza* (objectloze meditatie) en *Shusokakan* (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

N

Nederhorst den Berg, Noord Holland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

M

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

O

Oegstgeest, Zuid Holland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

R

Rotterdam, Zuid Holland

Boeddhistisch Centrum Phuntsok Chö Ling – Tibetaans – Rodenrijselaan 25d, 3037 XB, Rotterdam, 06-1790 5061, info@phuntsokcholing.org, www.phuntsokcholing.org
Tibetaans Boeddhistisch Centrum in Rotterdam. Lama Jigme Namgyal is spiritueel leider. Doelstelling: beoefening en bestudering van de Dharma. Wij organiseren periodiek meditatiecursussen, meditatieweekends en retraites.

S

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

T

Tilburg, Noord Brabant,

Zendo 'De Drie Juwelen' – Zen – Hagesteinstraat 10, 5045 AM, Tilburg, 013-5717114/06-40760068, mariette@dedriejuwelen.nl, www.dedriejuwelen.nl
Het ervaren van 'stilte' staat centraal. Zazen: zitten in stille aandacht. Introductie- en doorgaande trainingen in groepsverband of individueel. Zendagen, zenweekends en koanstudie o.l.v. Zenmeester Jeroen Witkam.

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een non-profit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassana meditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

U

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse soto school.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org

V

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl, www.karmaeuselling.nl

W

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org

Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de Zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Z — **Zutphen, Gelderland**

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl

De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Belgie

www.buddhism.be

A — **Antwerpen, Antwerpen**

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen, 03 271 18 08, 0477 76 51 99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http://www.antwerpen-meditatie.be/

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

B — **Bellefontaine, Luxemburg**

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Centre Zen de la Pleine Conscience - Groupe Coeur et Conscience de Bruxelles – Zen – Rue Père Eudore Devroye 96, 1150, Brussel, 0477 201 554, coeur.et.conscience.sangha@gmail.com

Centre Zen de la Pleine Conscience - Sangha des Pommiers de Bruxelles – Zen – Rue Capouillet 33, 1150, Brussel, 0478 60 99 76, villagedespommiers@gmail.com, http://sites.google.com/site/lespommiersdebruxelles/

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

C — **Charleroi, Henegouwen**

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

D — **Dalhem, Luik**

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

E — **Eupen, Luik**

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

G — **Gent, Oost-Vlaanderen**

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Gourdinne, Henegouwen

Centre Zen de la Pleine Conscience - Groupe de Charleroi – Zen – Rue de Coumagne 1, 5651, Gourdinne, 071 22 01 15 - 0474 25 90 36, benoit.lecomte@scarlet.be

J — **Henegouwen, Jumet**

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

K — **Kessello, Vlaams-Brabant**

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zenkort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrodeabdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

L — **Leuven, Vlaams-Brabant**

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience - Groupe de Hannut – Zen – Rue de Velupont 23, 4260, Ville en Hesbaye, 019 699 945 - 019 69 87 30, c.colinet@skynet.be

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

M — **Marke, Oost-Vlaanderen**

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

O — **Oostende, Oost-Vlaanderen**

AZB/BZV – Zen – *De Ruimte* Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

N — **Namen, Namen**

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Kôttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

M — **Mechelen**

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – De Alruin - Sint Katelijnestraat 115, 2800 Mechelen, 0479 22 17 36, bert.caekelbergh@telenet.be, http://www.antwerpen-meditatie.be/

Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

R — **Rivière, Namen**

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

S — **Schoten, Antwerpen**

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19, tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

T — **Tournai, Henegouwen**

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Thimister, Luik

Centre Zen de la Pleine Conscience - Groupe de Thimister – Zen – Route de Mont 43, 4890, Thimister, 0473 736 280

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.be

V — **Ville en Hesbaye, Luik**

Centre Zen de la Pleine Conscience - Groupe de Hannut – Zen – Rue de Velupont 23, 4260, Ville en Hesbaye, 019 699 945 - 019 69 87 30, c.colinet@skynet.be

W — **Waimes (Malmédy), Luik**

Samye Dzong Drî l Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wépion, Namen

Centre Zen de la Pleine Conscience - Groupe de Namur – Zen – Chemin Jauquet 32, 5100, Wépion, 0498/58 56 40, Serge_simonet@Mastercard.com

Wilrijk, Antwerpen

Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610 Wilrijk, antwerpen@zensangha.be, www.zensangha.be

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland en België.

Zen Centrum Noorder Poort – Wapserveen (NL)

HET DRUP, DRUP VAN SMELTENDE SNEEUW –
Het International Zen Institute (IZI) werd in 1983 opgericht in Los Angeles en is tegenwoordig gevestigd in het Nederlandse Wapserveen. Het *IZI* is een internationale sangha en vervult daarmee een wens uit de jeugd van de stichtster Gesshin Myoko Prabhasa Dharma, zenji 'om mensen van allerlei nationaliteiten samen te brengen op een vreedzame en gelukkige manier.' Na haar overlijden in 1999 volgde zenmeester (roshi) Jiun Hogen de Wit haar op als spiritueel leidster.
Wieneke Venhuizen komt al jaren naar de *Noorder Poort*, het zencentrum van *IZI*: 'Elke keer als ik op sesshin ben, is het er weer: de spirit van het tijdloze. We zitten in stilte samen, gaan met aandacht naar binnen en ontdekken wat er gebeurt. Door dit tijdloze beleef ik intens het wonder van het landschap: een vlucht vogels die minutenlang rondcirkelt en tenslotte neerstrijkt in de wei. Of even tijdloos: het kraken van de sneeuw onder onze schoenen tijdens de loopmeditatie.' Garmt van Soest deed in 2010 zijn eerste sesshin in de *Noorder Poort*: 'Om te zeggen dat ik onder de indruk ben van de meester is een understatement. Het meest apart is, denk ik, dat de leerwijze een heel duidelijke richting en vorm lijkt te hebben, terwijl de meester in het persoonlijk onderhoud me echt het gevoel geeft dat ze neutraal is.'
Noorder Poort biedt intensieve trainingsperiodes aan, dagelijks leven retraites, zen weekeinden, en zentaiji. Rond Hemelvaartdag is er een familieretraite. Verder zijn er ondermeer studieweekeinden, clowning workshops, wandelretraites en werkweken.



Stg. International Zen Center Noorder Poort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen. Tel. 0521 321204. Email: np@zeninstitute.org, **www.zenmeditatie.org**

Thogmey Zhangpo Buddist Meditation Centre – Nevele (B)

ALS EEN CHIRURG MET EEN SCALPEL –
Het *Thogmey Zhangpo Buddist Meditation Centre*, een mooi ingerichte tempel in de traditie van het tibetaans boeddhisme, ligt in een bos van 2 hectare. Vijftien jaar geleden plantten de medewerkers zelf de bomen om 2 hectare no killing zone te creëren.
Marc Eliaert komt hier graag: 'In het jaar 2000 kreeg ik de kans om Zijne Heiligheid de Dalai Lama in levenden lijve te horen. Een driedaags onderricht over de zes paramita's. Het onderricht van Z.H. was zo duidelijk en zuiver, zo wetenschappelijk en tegelijk zeer humoristisch dat ik wel voor altijd naar zijn warme stem wilde luisteren. Korte tijd later was er in Gent een onderricht door Geshe Pema Dorjee La, medewerker van Z.H. de Dalai Lama. Hij gaf les op diezelfde duidelijke, no-nonsense wijze. Als een chirurg met een scalpel drong hij door tot op het bot van de waarheden. Met grappen als warme massages om te ontspannen en om ons nog meer de kans te geven de inzichten tot ons te laten doordringen. Ik nam toevlucht bij Pema La en nu komt hij regelmatig onderricht geven in ons centrum.
Voor Dirk de Clerq is het ongedwongen, toch gestructureerde karakter van de bijeenkomsten een grote stimulans om te komen: 'Soms is er een spontane uitwisseling, soms wordt er geen woord gezegd en gaan we volledig op in de meditatieoefening. Mijn eerste contact met het centrum was tijdens een dharma-weekend met Geshe Pema Dorjee. De indringende manier waarop de Geshe sprak, motiveerde me om het Tibetaans boeddhisme te gaan bestuderen en te praktiseren.
Wekelijks vinden drie activiteiten plaats. Op maandagavond: shinee of kalmtemeditatie, op dinsdagavond: lhatong of inzichtsmeditatie en op zondagmorgen: puja (offerande) met meditatie.



Thogmey Zhangpo Buddist Meditation Centre, Lagestraat 21, 9850 Nevele. Tel: 0032 - 486 780 869 Email: marceliaert@yahoo.com

Verlicht centrum staat onder redactie van freelance journaliste Marieke Davidse.



BOEDDHISTISCH REVEIL

Zondag 29 mei 10.00 tot 17.00 uur
HORTUS BOTANICUS
Rapenburg 73 Leiden

Toegang € 6.00

Met kortingsbon uit de folder € 4.00

Met Museumkaart gratis toegang

Workshops o.a.

Do-In, Shiatsu, Tai Chi

Demonstraties o.a.
Kyudo, Iaido, Calligraferen
Thee ritueel, Ikebana

Lezingen, Ronde tafel gesprek, Muziek

Markt met 50 stands
En veel, veel meer

SUIREN-JI SANGHA

Heel veel gespetter
Na een steen in de vijver
Ah….. wat verfrissend

Hortus *botanicus*
LEIDEN

Voor meer info
www.zencentrum.nl